禅秘要法经三卷

姚秦三藏法师鸠摩罗什等译 • 乾隆大藏經 • 小乘单译经

禅秘要法经卷上

如是我闻：一时，佛住王舍城迦兰陀竹园，与大比丘众千二百五十人俱。复有五百大德声闻，舍利弗、大目揵连、摩诃迦葉、摩诃迦旃延等。

尔时，王舍城中，有一比丘，名摩诃迦絺罗难陀，聪慧多智，来至佛所，为佛作礼，绕佛七匝。尔时，世尊入深禅定，默然无言。

时，迦絺罗难陀，见佛入定，即往舍利弗所，头面礼足，白言：“大德舍利弗，唯愿为我广说法要。”尔时，舍利弗即便为说四谛，分别义趣，一遍乃至六遍。时，迦絺罗难陀，心疑未寤。如是乃至遍礼五百声闻足，请说法要。诸声闻等，亦各七遍，为转四真谛法。时，迦絺罗难陀，心亦不寤，复还佛所，为佛作礼。

尔时，世尊从禅定起，见迦絺罗难陀，顶礼佛足，泪如盛雨，劝请世尊：“唯愿为我，转正法轮。”尔时，世尊复为广说四真谛法，一遍乃至七遍。时，迦絺罗难陀，犹故未解。

五百天子，闻佛所说，得法眼净；即持天华，以供养佛，白佛言：“世尊，我等今者，因迦絺罗难陀比丘，快得法利，见法如法，成须陀洹！”时，迦絺罗难陀闻诸天语，心怀惭愧，悲咽无言，举身投地，如大山崩。即于佛前，四体布地，向佛忏悔。

尔时，阿难即从座起，整衣服，偏袒右肩，为佛作礼，绕佛三匝，胡跪合掌，白佛言：“世尊，此迦絺罗难陀比丘，有何因缘，生而多智，四毗陀论、违世羁经、日月星辰，一切技艺无不通达？复有何罪，出家以来，经历多年，于佛法味，独不得尝？如来世尊，亲为说法，如生聋人，无闻无得？佛法大将，随顺转法轮者，数有五百，为其说法，亦无有益？唯愿天尊，为我分别说此比丘往昔因缘。”

阿难问时，佛即微笑，有五色光从口中出，绕佛七匝，还从顶入，告阿难言：“谛听！谛听！善思念之，我当为汝，分别解说。”

阿难白佛言：“唯然，世尊，愿乐欲闻。”

佛告阿难：“此迦絺罗难陀比丘，过去久远无数劫时，有佛世尊，名曰燃灯如来、应供、正遍知、明行足、善逝、世间解、无上士、调御丈夫、天人师、佛世尊。彼佛法中，有一比丘，名阿纯难陀，聪明多智。以多智故，憍慢放逸，亦不修习四念处法，身坏命终，堕黑闇地狱。从地狱出，生龙象中。五百身中，恒作龙王。五百身中，恒作象

王。舍畜生身，因前出家持戒力故，得生天上。天上命终，来生人间，前身读诵三藏经故，今得值佛。由前放逸不修四念处，是故今身不能觉寤。”

尔时，迦絺罗难陀，闻佛此语，即从座起，合掌长跪，白佛言：“世尊，唯愿天尊教我系念。”

尔时，佛告迦絺罗难陀：“谛听！谛听！善思念之。汝于今日，快问如来灭乱心贼，甘露正法；三世诸佛，治烦恼药；关闭一切诸放逸门，普为人天，开八正道。汝好谛观，莫令心乱！”

佛说此语时，众中有五十摩诃罗比丘，亦白阿难：“世尊今者欲说除放逸法，我等随顺欲学此事。唯愿尊者，为我白佛。”

说此语时，佛告诸比丘：“非但为汝！亦为未来诸放逸者，我今于此迦兰竹园，为迦絺罗难陀比丘，说系念法。”

佛告迦絺罗难陀：“汝受我语，慎莫忘失！汝从今日，修沙门法。沙门法者，应当静处敷尼师坛，结跏趺坐，齐整衣服，正身端坐，偏袒右肩，左手著右手上，闭目以舌拄齶。定心令住，不使分散。先当系念著左脚大指上，谛观指半节，作泡起想。谛观极使明了，然后作泡溃想，见指半节，极令白净，如有白光。见此事已，次观一节，令肉劈去，见指一节，极令明了，如有白光。”

佛告迦絺罗难陀：“如是名系念法。”

迦絺罗难陀，闻佛所说，欢喜奉行。

“观一节已，次观二节。观二节已，次观三节。观三节已，心渐广大，当观五节，见脚五节，如有白光，白骨分明。如是系心，谛观五节，不令驰散。心若驰散，摄令使还。如前念半节，念想成时，举身煖熅心下热。得此想时，名系心住。心既住已，复当起想，令足趺肉两向披，见足趺骨，极令了了；见足趺骨，白如珂雪。此想成已，次观踝骨，使肉两向披，亦见踝骨，极令皎白。次观胫骨，使肉褫落，自见胫骨，皎然大白。次观膝骨，亦使皎然分明。次观髀骨，亦使极白。次观胁骨，想肉从一一胁间两向褫落，但见胁骨，白如珂雪。乃至见于脊骨，极令分明。次观肩骨，想肩肉如以刀割，从肩至肘，从肘至腕，从腕至掌，从掌至指端，皆令肉两向披，见半身白骨。见半身白骨已，次观头皮。见头皮已，次观薄皮。观薄皮已，次观膜。观膜已，次观脑。观脑已，次观肪。观肪已，次观咽喉。观咽喉已，次观肺俞。观肺俞已，见心、肺、肝、大肠、小肠、脾、肾，生藏、熟藏四十户虫。

“在生藏中，户领八十亿小虫。一一虫从诸脉生，孚乳产生，凡有三亿，口含生藏。一一虫有四十九头，其头尾细犹如针锋。此诸虫等，二十户是火虫，从火精生；二十户是风虫，从风气起。是诸虫等，出入诸脉，游戏自在。火虫动风，风虫动火，更相呼吸，以熟生藏，上下往复凡有七反。此诸虫等各有七眼，眼皆出火。复有七身，吸火动身，以熟生藏。生藏熟已，各复还走入诸脉中。复有四十户虫，户领三亿小虫，身赤如火。虫有十二头，头有四口，口含熟藏。脉间流血，皆观令见。

“见此事已，又见诸虫从咽喉出，又观小肠、肝、肺、脾、肾，皆令流注入大肠中，从咽喉出，堕于前地。此想成已，即见前地，屎尿臭处，及诸蛔虫，更相缠缚。诸虫口中，流出脓血，不净盈满。此想成已，自见己身，如白雪人，节节相拄。若见黄黑，当更悔过。既悔过已，自见己身，骨上生皮；皮悉褫落，聚在前地，渐渐长大，如钵多罗。复更长大，似如瓮堲，乃至大如乾闼婆楼，或大或小，随心自在。又渐增长，犹如大山，而有诸虫，啖食此山，流出脓血。有无数虫，游走脓里。复见皮山，渐渐烂坏，唯有少在，诸虫竞食。

“有四夜叉，忽从地出，眼中出火，舌如毒蛇，而有六头，头各异相：一者、如山，二者、如猫，三者、如虎，四者、如狼，五者、如狗，六者、如鼠。又其两手，犹如猿猴。其十指端，一一皆有四头毒蛇：一者、雨水，二者、雨土，三者、雨石，四者、雨火。又其左脚似鸠槃荼鬼，右脚似于毗舍阇鬼，现丑恶形，甚可怖畏。时四夜叉，一一荷负九种死尸，随次行列，住行者前。”

佛告迦絺罗难陀：“是名不净想最初境界。”

佛告阿难：“汝持是语，慎莫忘失！为未来众生，敷演广说此甘露法，三乘圣种。”

时，迦絺罗难陀，闻佛说此语，一一谛观，经九十日，不移心想。至七月十五日，僧自恣竟。时诸比丘，礼世尊已，各还所安。于日后分，次第修得四沙门果，三明六通皆悉具足，心大欢喜，顶礼佛足，白佛言：“世尊，我于今日，因思惟故，因正受故，依三昧故，生分已尽，不受后有，知如道真，必定得成清净梵行。世尊，此法是甘露器，受用此者，食甘露味。唯愿天尊，重为广说。”

尔时，世尊告迦絺罗难陀：“汝今审实得此法者，可随汝意作十八变。”

时，迦絺罗难陀，住立空中，随意自在作十八变。

时诸比丘，见迦絺罗难陀，我慢心多，犹能调伏，随顺佛教，系心一处，不随诸根，成阿罗汉。尔时，会中有千五百比丘，乱心多者，见此事已，皆生欢喜，即诣佛所，

次第受法。

尔时，世尊因此憍慢比丘，摩诃迦絺罗难陀，初制系念法，告诸四众：“若比丘、若比丘尼，若优婆塞、优婆夷，自今以后，欲求无为道者，应当系念专心一处。若使此心，驰骋六根，犹如猿猴，无有惭愧，当知此人，是旃陀罗，非贤圣种。心不调顺，阿鼻狱卒，常使此人。如是恶人，于多劫中，无由得度。此乱心贼，生三界种，依因此心，堕三恶道。”

时，诸比丘闻佛所说，欢喜奉行。

佛告阿难：“汝今见此摩诃迦絺罗难陀比丘，因不净观，得解脱不？汝好受持，为众广说。”

阿难白佛：“唯然受教。”

佛告阿难：“谛听！谛听！善思念之。第二观者，系念额上。谛观额中，如爪甲大，慎莫移想。如是观额，令心安住，不生诸想，唯想额上。然后自观头骨，见头骨白如玻璨色。如是渐见举身白骨，皎然白净，身体完全节节相拄。复见前地诸不净聚，如上所说。

“不净想成时，慎莫弃身，当教易观。易观法者，想诸节间，白光流出。其明炽盛，犹如雪山。见此事已，前不净聚，夜叉吸去。复当想前作一骨人，极令大白。此想成已，次想第二骨人；见二骨人已，见三骨人；见三骨人已，见四骨人；见四骨人已，见五骨人，如是乃至见十骨人。见十骨人已，见二十骨人；见二十骨人已，见三十骨人；见三十骨人已，见四十骨人；见四十骨人已，见一室内，满中骨人，前后左右，行列相向，各举右手，向于行者。

“是时行者，渐渐广大见一庭内，满中骨人，行行相向，白如珂雪，各举右手，向于行者。心复广大，见一顷地，满中骨人，行行相向，各举右手，向于行者。心渐广大，见一由旬，满中骨人，行行相向，各举右手，向于行者。见一由旬已，乃至见百由旬，满中骨人，行行相向，各举右手，向于行者。见百由旬已，乃至见阎浮提，满中骨人，行行相向，各举右手，向于行者。见一阎浮提已，次见弗婆提，满中骨人，行行相向，各举右手，向于行者。见弗婆提已，次见瞿耶尼，满中骨人，行行相向，各举右手，向于行者。见瞿耶尼已，见郁单越，满中骨人，行行相向，各举右手，向于行者。见四天下满中骨人已，身心安隐，无惊怖想。心渐广大，见百阎浮提，满中骨人，行行相向，各举右手，向于行者。见百阎浮提已，见百弗婆提，满中骨人，行行相向，各举右手，向于行者。见百弗婆提已，次见百瞿耶尼，满中骨人，行行相向，各举右手，向于行

者。见百瞿耶尼已，次见百郁单越，满中骨人，行行相向，各举右手，向于行者。见此事已，身心安乐，无惊怖想。心想利故，见娑婆世界，满中骨人，皆垂两手，伸舒十指，一切齐立，向于行者。于时行者，见此事已，出定入定，恒见骨人。山河石壁，一切世事，皆悉变化，犹如骨人。尔时，行者见此事已，于四方面，见四大水。其流迅駃，色白如乳，见诸骨人随流沉没。此想成时，复更忏悔，但纯见水，涌住空中。复当起想，令水恬静。”

佛告阿难：“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。我今因迦絺罗难陀，为汝及未来一切众生等，说是白骨白光涌出三昧门，为摄乱心渡生死海。汝当受持，慎勿忘失！”

尔时，世尊说此语已，即现白光三昧。一一相貌，皆令阿难悉得见之。

尔时，阿难闻佛所说，欢喜奉行。

“此名白骨观最初境界。”

佛告阿难：“此想成已，更教余想。教余想者，当自观身作一白骨人，极使白净。令头倒下入臗骨中，澄心一处，极使分明。此想成已，观身四面，周匝四方，皆有骨人。此想成已，即于前地，作一白骨人，如似己身，亦复倒头入臗骨中。想一成已，次当想二；想二成已，次当想三；想三成已，次当想四；想四成已，次当想五；想五成已，乃至想十。如是满一房内，见诸骨人，皆悉倒头入臗骨中。见一房内已，乃至见于百房之内，是诸骨人，皆悉倒头入臗骨中。见百房已，见一由旬，满中骨人，皆悉倒头入臗骨中。见一由旬已，乃至见无量诸白骨人，皆悉倒头入臗骨中。此想成已，见诸骨人，各各纵横，悉在前地。或见头破，或见项折，或见颠倒，或见缭戾，或见腰折，或见伸脚，或见缩脚，或见脚骨分为二分，或见头骨倒入胸中，或见头骨，偃仰掣缩，纷乱纵横，悉在前地，周匝上下，满一室内。此想成已，乃至见于无量无边诸白骨人，纷乱纵横，或大或小，或破或完。如此众事，皆当住心谛观，极令分明。”

佛告阿难：“是时行者，见此事已，当自思惟：‘前骨完具，今者破散，纵横纷乱，不可记录。此白骨身，犹尚无定；当知我身，亦复无我！’谛观是已，当自思惟：‘正有纵横诸杂乱骨，何处有我及与他身？’尔时，行者思惟无我，身意泰然，安隐快乐。”

佛告阿难：“此想成已，复当更教令心广大，使彼行人见一阎浮提，纵横乱骨。见诸骨外，周匝四面，有大火起，焰焰相次，烧诸乱骨。见诸骨人，节节火起。如是火相，或有众火，犹如流水，明炎炽盛，流诸骨间。或有众火，犹如大山，从四面来。此想

成已，极大惊怖。出定之时，身体蒸热。还当摄心，如前观骨。观一白骨人，极令明了。是时行者，入定之时，不能自起；要当弹指，然后得起。此想成者，当自起念而作是言：‘我于前世无数劫来，造热恼法。业缘所牵故，使今者见此火起。’复当作念：‘如此火者，从四大有。我身空寂，四大无主。此大猛火，横从空起。我身、他身，悉皆亦空。如此火者，从妄想生，为何所烧？我身及火，二皆无常。’”

佛告阿难：“行者应当至心谛观，如是等法，观空无火，亦无众骨。作此观者，无有恐惧，身意恬安，倍胜于前。”

尔时，阿难闻佛所说，欢喜奉行。

“此想成者，名第二观白骨竟。”

佛告阿难：“观第二白骨竟已，复当更教系念法。系念法者，先当系心著左足大指上，一心谛观足大指，使肉青黑津腻，犹如日光炙于肥肉，渐渐至膝，乃至于臆。观左足已，观其右足，亦复如是。观右足已，次当观腰，至背、至颈、至项、至头、至面、至胸，举身支节，一切身分，皆亦津黑，犹如日光炙于肥肉，不净流溢，如屎尿聚。谛观己身，极使分明。想一成已，复当想二；想二成已，复当想三；想三成已，复当想四；想四成已，复当想五；想五成已，复当想十；想十成已，见一室内，满中津黑，犹如日光炙于肥肉，如屎尿聚，诸不净人，行列纵横满一室内。见一室已，复见二室；见二室已，乃至见无量众多不净人，四维上下，皆悉充满娑婆世界。此想成已，行人自念：‘我于前世，贪淫愚痴不自觉知，盛年放逸，贪著情色，无有惭愧，随逐色声香味触法。今观我身，不净流溢，他身亦尔，何可爱乐？’见此事已，极自厌身，惭愧自责。出定之时，见诸饮食，如屎尿汁，甚可恶厌。

“次教易观。易观法者，当更起想念。想念成时，见其身外，诸不净间，周匝四面，忽然炎起，如热时焰。其色正白，如野马行，映诸不净。尔时行者，见此事已，当大欢喜。以欢喜故，身心轻软，其心明朗，快乐倍常。”

佛告阿难：“是名第三惭愧自责观。”

尔时，阿难闻佛所说，欢喜奉行。

“此想成者，名第三津腻惭愧观竟。”

佛告阿难：“此想成已，复当更教系念住意左脚大指上。令谛观脚大指节，起膖胀想。见膖胀已，起烂坏想。见烂坏已，起青黑赤白诸脓血想。是诸脓血，极使臭处，难可堪忍。如是渐渐，至膝至臆，皆令膖胀烂溃不净。观左脚已，右脚亦然。如是渐渐，至腰、至背、至颈、至项、至头、至面、至胸，举身支节，一切膖胀，皆悉烂坏，青黑

赤白诸脓流出，臭恶杂秽，不可堪处。想一成已，复更想二；想二成已，复更想三；想三成已，复更想四；想四成已，复更想五；想五成已，乃至想十；想十成已，见一室内，周匝上下，诸膖胀人，皆悉烂坏，青黑赤白诸脓悉皆流出，杂秽臭处，不可堪忍。复当更想一由旬，想一由旬已，乃至想百由旬；想百由旬已，乃至见三千大千世界，周匝上下，地及虚空，一切弥满，膖胀烂坏，青黑赤白诸脓流出，杂秽充满，不可堪处。”

佛告阿难：“尔时，行者见此事已，自观己身，不净充满；观于他身，亦复如是。当作想念：‘我此身者，甚可患厌！众多不净，弥满一切。’谛观是已，畏生死患。其心坚固，深信因果。出定入定，恒见不净，欲求厌离舍弃此身。作此想时，自见己身，举体皮肉，如秋叶落。见肉堕地，在前地已，即大动心，心生惊怖。身心震掉，不能自宁。身气热恼，如热病人，为渴所逼。出定之时，如人夏日行于旷野，渴乏无水，身体疲极。此想成已，乃至食时，见所食物，如膖死尸；见所饮浆，犹如脓血。此想成已，极大厌身。观于身内及于身外，求净不得。”

佛告阿难：“复当更教令其易想，莫使弃身，唐无所得！易观法者，当于远处臭秽之外，作一净物。教其系心想一净物，心眼明了，即欲往取。如是渐渐，所见广远诸不净外，有诸净地，如琉璃地。见此净处，即便欲往，转复广远，意不能达。”

佛告阿难：“尔时当教如此行人而作是言：‘汝所见事，是不净想。此不净想，而杂秽物。当知此想从颠倒起，皆由前世颠倒行故，而得此身。如此身者，种子根本，皆为不净。汝今实见此不净不？虽见不净，于外见净。当知此净及与不净，不可久停，随逐诸根，忆想见是。此不净身，属诸因缘，缘合则有，缘离则无。尔所见事，亦属缘想，想成则有，想坏则无。如此想者，从五情出，还入汝心。诸欲因缘，而有此想。此不净想，来无所从，去无所至。汝当一一谛观不净，求索彼我了不可得！世尊说我及他，皆悉空寂，何况不净！’如是种种，呵责其心，教令观空。见发毛爪齿一切悉无，豁然舍诸不净之物，如前住意，还观骨人。”

佛告阿难：“汝持是语，慎莫忘失！此不净观，及易想法。”

尔时，阿难闻佛此语，欢喜奉行。

“此想成时，名第四膖胀脓血，及易想观竟。”

佛告阿难：“此想成已，次当更教系念一处，端坐正受，谛观右脚大指上。令指上皮，携携欲穿，薄皮、厚皮，内外映彻。其薄皮内，有一薄膜，亦当谛观。如是渐渐，至膝至臗。左脚亦然，至腰、至背、至颈、至项、至头、至面、至胸，举身皆尔，薄皮、厚皮，内外映彻，携携欲穿。如被吹者，其皮膖胀，不可具说。身诸毛中一一毛孔，

百千无量。诸脓杂汁，犹如雨滴，从毛孔出，疾于震雨。内外俱流，脓血盈满，不净之极，难可堪忍。犹如脓池，亦如血池，诸虫满中。此想成已，当观胸里，举身是虫，犹如虫聚。复当更观左脚大指，膖胀脓溃。青脓、黄脓、赤脓、黑脓、红脓、绿脓、白脓，烂溃交横，与屎尿杂。复有诸虫，游戏其中，秽恶臭处，不可堪忍。厌患此身，不贪诸欲，不乐受生。

“此想成时，见大夜叉。身如大山，头发蓬乱，如棘刺林。有六十眼，犹如电光。有四十口，口有二牙，皆悉上出，犹如火幢。舌似剑树，吐至于膝。手捉铁棒，棒似刀山，如欲打人。如是众多，其数非一。见此事时，极大惊怖，身心皆动。如此相貌，皆是前身毁犯禁戒，诸恶根本，无我计我、无常计常、不净计净，放逸染著，贪受诸欲，于苦法中横生乐想，于空法中起颠倒想，于不净身起于净想，邪命自活，不计无常。

“此想成时，复当更教：‘汝莫惊怖！如此夜叉，是汝恶心猛毒境界，从六大起，六大所成。汝今应当谛观六大。此六大者，地、水、火、风、识、空。如此一一，汝当谛推，汝身为是地耶？为是水耶？为是火耶？为是风耶？为是识耶？为是空耶？如是一一，谛观此身，从何大起？从何大散？六大无主，身亦无我，汝今云何畏于夜叉？如汝心想，来无所从，去无所至；想见夜叉，亦复如是。但安意坐，设使夜叉来打汝者，欢喜忍受，谛观无我。无我法中，无惊怖想。但当正心，结跏趺坐，谛观不净及与夜叉。作一成已，复当作二，如是渐渐，乃至无量，一一谛观，皆令分明。’”

佛告阿难：“汝好受持，观薄皮不净法，慎莫忘失！”

尔时，阿难闻佛所说，欢喜奉行。

“此想成时，名第五观薄皮竟。”

佛告阿难：“此想成已，复当更教系念著右脚大指上。当谛观脚指，使脚膖胀，从脚至头，如吹皮囊膖胀津黑，青瘀难堪；满中白虫，如粳米粒。虫有四头，蠢蠢相逐，更相啖食。肌肉骨髓，皆生诸虫。一切五藏，虫皆食尽。唯有厚皮，在其骨外。其皮厚薄，犹如缯练。诸虫出入，如穿竹叶，内外携携，其皮欲穿。眼中躁痒，有无数虫，穿眼欲出，生眼眶间。身分九孔，亦复如是。诸虫尔时，从厚皮出，入薄皮中。皮遂穿尽，虫皆落地。其数众多，不可称计，作一大聚，犹如虫山。在行者前，更相食啖，或相缠绕。

“尔时，行者见众多虫已，复当系念谛观一虫。使此一虫，啖诸虫尽。既啖虫已，一虫独在。其心渐大，见向一虫，大如狗许，身体困顿，鼻曲如角，嗅行者前。其眼正赤，如烧铁丸。见此事已，极大惊怖，当自忆念：‘我身云何，忽然乃尔，作如此事？

先见诸虫，更相食啖；今见此虫，形体丑恶，何甚可畏！’此想成时，当自观身：‘我此诸虫，本无今有，已有还无。如此不净，从心想生，来无所从，去无所至，亦非是我，亦非是他。如此身者，六大和合，因缘成之。六大散灭，身亦无常。向者诸虫，来无所从，去无所至。我身虫聚，当有何实？虫亦无主，我亦无我。’作是思惟时，所见虫眼，当渐渐小。见此事已，身心和悦，恬然安乐，倍胜于前。”

佛告阿难：“汝好受持是厚皮虫聚观法，慎莫忘失！”

阿难闻佛所说，欢喜奉行。

“此想成已，名第六厚皮虫聚观竟。”

佛告阿难：“复当住意系念一处，谛观右脚大指上。从足至头，好谛观之。当使皮肉都尽，肠胃腹肝，肺心脾肾，一切五藏，悉落堕地。唯有筋骨，共相连持。残膜著骨，其色极赤，或如淤泥，或如浊水。作浊水想，持用洗皮，从足至头，皆使如是。自观己身，极令分明。观已身已，于现前地，复作一身使在前立，如己无异。想一成已，复当想二；想二成已，复当想三；想三成已，复当想四；想四成已，复当想五；想五成已，乃至想十；想十成已，见一室内，周匝上下，满中皆是赤色骨人，或有淤泥色者，或有浊水色者，以浊水洗皮。如是众多，渐渐广大，满一由旬；想一由旬已，想二由旬；想二由旬已，渐渐广大，想百由旬；想百由旬已，乃至见三千大千世界，满中赤色骨人，或有淤泥色者，或有浊水色者，以浊水洗皮。周匝上下，纵横弥满。”

佛告阿难：“汝今谛观此赤色相，慎莫忘失！”

尔时，阿难闻佛所说，欢喜奉行。

“此想成时，名第七极赤淤泥浊水洗皮杂想竟。”

佛告阿难：“复当更教系心住意，观左脚大指，从足至头。如新死人，其色萎黄；当观己身，亦复如是。见萎黄已，当令黄色变成青赤。此想成时，见于前地，有一新死人，其色黄赤。见一已见二，见二已见三，见三已见四，见四已见五，见五已心想利故，恒见己身，如新死人。如是想成，见一切人，满阎浮提如新死人。此想成已，转复广大，见三千大千世界，满中新死人。自见己身及以他身，等无有异。此想成时，心意惬然，贪欲转薄。”

佛告阿难：“汝好谛观是新死想，慎莫忘失！”

尔时，阿难闻佛所说，欢喜奉行。

“此想成时，名第八新死想竟。”

佛告阿难：“复当更教系念住意，谛观左脚大指上，从足至头，使心不散。见身诸骨，一一分明，共相支拄，亦相连持，无有破者。毛发爪齿，皆悉具足，皎然大白。见己身已，往复反覆，想令白净。想一身已，复想二身；想二身已，复想三身；想三身已，复想四身；想四身已，复想五身，乃至于十。想十身已，见一室内，周匝上下，悉是骨人。毛发爪齿，皆悉具足白中，白如珂雪。见一室已，复见百室；见百室已，见一阎浮提；见一阎浮提已，乃至见三千大千世界，满中骨人。毛发爪齿，皆悉具足。其色极白，白如珂雪。此想成时，心意恬安，欢喜倍常。”

佛告阿难：“汝好谛观具身骨想，慎莫忘失！”

尔时，阿难闻佛所说，欢喜奉行。

“此想成时，名第九具身想竟。”

佛告阿难：“复当更教系心住意，谛观右足大指两节间，令心专住，无分散意。观两节使相离去，唯角相拄。观两节已，从足至头，皆令如是，使节节解，唯角相拄。从头至足，有三百六十三解，一一谛观，令节节各解。若不足者，安心谛观，令节节各解，唯角相拄。观己身已，当观他身；观见一已，观见二；观二已，观见三；观三已，观见四；观四已，观见五；观五已，乃至观见无量诸白骨人，节节各解，唯角相拄。见此事已，复见四方，众多骨人亦复如是。得此观时，当自然见诸骨人外，犹如大海，恬静澄清。其心明利，见种种杂色光，围绕四边。见此事已，心意自然安隐快乐，身心清净，无忧喜想。”

佛告阿难：“汝好谛观此节节解想，慎莫忘失！”

阿难闻佛所说，欢喜奉行。

“得此观者，名第十节节解观竟。”

佛告阿难：“此想成已，复当更教系念住意，谛观右脚大指两节间，令节相离，如三指许；作白光想，持用支拄。若夜坐时，作月光想；若昼坐时，作日光想，连持诸骨，莫令解散。从足至头，三百六十三解，皆令相离，如三指许；以白光持，不令散落。昼日坐时，以日光持；若夜坐时，以月光持。观诸节间，皆令白光出。得此观时，当自然于日光中，见一丈六佛，圆光一寻。左右上下，亦各一寻。躯体金色，举身光明，炎赤端严。三十二相，八十种好，皆悉炳然。一一相好，分明得见，如佛在世等无有异。若见此时，慎莫作礼，但当安意谛观诸法。当作是念：‘佛说诸法无来无去，一切性相，皆亦空寂。诸佛如来，是解脱身。解脱身者，则是真如。真如法中，无见无得。’作此想时，自然当见一切诸佛。以见佛故，心意泰然，恬怕快乐。”

佛告阿难：“汝今谛观是流光白骨，慎莫忘失！”

尔时，阿难闻佛所说，欢喜奉行。

“得此观者，名第十一白骨流光观竟。”

佛告阿难：“得此观已，复当更教系心住意，谛观脊骨。于脊骨间，以定心力作一高台想。自观己身，如白玉人，结跏趺坐，以白骨光普照一切。作此观时，极使分明。坐此台已，如神通人，住须弥山顶，观见四方，无有障阂。自见故身，了了分明。见诸骨人，白如珂雪，行行相向，身体完具，无一缺落，满于三千大千世界。此名白光想成。

“次见纵骨，亦满三千大千世界。复见横骨，亦满三千大千世界。见青色骨人，行行相向，满三千大千世界。复见黑色骨人，行行相向，满三千大千世界。复见膖胀人，行行相向，满三千大千世界。复见脓癞人，复见脓血涂身人，满三千大千世界。复见烂坏举身虫出人，满三千大千世界。复见薄皮覆身人，满三千大千世界。复见皮骨相离人，满三千大千世界。复见赤如血色人，满三千大千世界。复见浊水色人，满三千大千世界。复见淤泥色人，满三千大千世界。复见白骨人，毛发爪齿共相连持，满三千大千世界。次见三百六十三节解，唯角相拄，如此骨人，满三千大千世界。次见节节两向解离相去三指许间有白光人，满三千大千世界。次见散白骨人，唯有白光共相连持，满三千大千世界。如是当见众多白骨人，数不可说。

“得此观时，当起想念：‘我此身者，从四大起。枝叶种子，乃至如是不净之甚，极可患厌！如此境界，从我心起。心想则成，不想不见。当知此想是假观见，从虚妄见，属诸因缘。我今当观诸法因缘。’云何名诸法因缘？诸法因缘者，从四大起。四大者，地、水、火、风。复当观是风大，从四方起。一一风大，犹如大蛇，各有四头，二上二下。众多耳中，皆出是风。此观成时，风变为火。一一毒蛇，吐诸火山。其山高峻，甚可怖畏。有诸夜叉，住火山中，动身吸火，毛孔出风，如是变状，遍满一室；满一室已，复满二室；满二室已，渐渐广大，满一由旬。满一由旬已，满二由旬；满二由旬已，满三由旬；满三由旬已，转复广大满阎浮提，见诸夜叉，在火山中，吸火负山，毛孔出风，周憧驰走，遍阎浮提。复惊夜叉以逼行者。

“见此事时，心大惊怖，求易观法。易观法者，先观佛像。于诸火光端，各作一丈六佛像想。此想成时，火渐渐歇，变成莲华。众多火山，如真金聚，内外映彻。诸夜叉鬼，似白玉人。唯有风大，回旋宛转，吹诸莲华。无数化佛，住立空中，放大光明，如金刚山。是时诸风，静然不动。时四毒蛇，口中吐水。其水五色，遍满一床；满一床已

，复满二床；满二床已，次满三床；如是乃至，遍满一室。满一室已，次满二室；满二室已，次满三室；如是乃至遍满十室。水满十室已，见五色水，色色之中各有白光，如玻瓈幢，有十四重，节节皆空，白水涌出，停住空中。

“此想成时，行者自见身内心中有一毒龙。龙有六头，绕心七匝，二头吐水，二头吐火，二头吐石，耳中出风。身诸毛孔，各生九十九毒蛇。如是诸蛇，二上二下。诸龙吐水，从足下出，流入白水。如是渐渐，满一由旬，皆见是事。满一由旬已，复满二由旬；满二由旬已，满三由旬；如是乃至满阎浮提。满阎浮提已，是时毒龙，从脐而出，渐渐上向，入于眼中，从眼而出，住于顶上。尔时诸水中，有一大树，枝叶四布，遍覆一切。如此毒龙，不离己身，吐舌树上。是龙舌上，有八百鬼。或有鬼神，头上戴山，两手如蛇，两脚似狗。复有鬼神，头似龙头，举身毛孔有百千眼，眼中火出，齿如刀山，宛转在地。复有诸鬼，一一鬼形有九十九头，各有九十九手。其头形状，极为丑恶，似狗野干，似狸似猫，似狐似鼠。是诸鬼颈，各负猕猴。是诸恶鬼，游戏水中，或有上树腾跃透掷。有夜叉鬼，头上火起。是诸猕猴，以水灭火，不能制止，遂使增长。如是猛火，从其水中玻瓈幢边忽然炽盛，烧玻瓈幢，如融真金，焰焰相次，绕身十匝，住行者上，如真金盖。有诸罗网，弥覆树上。此真金盖，足满三重。尔时地下，忽然复有四大恶鬼，有百千耳，耳出水火，身毛孔中雨诸微尘，口中吐风，充满世界。有八万四千诸罗刹鬼，双牙上出，高一由旬，身毛孔中霹雳火起，如是众多，走戏水中。复有虎、狼、师子、豺豹、鸟、兽，从火山出，游戏水中。见是事时，一一骨人，满娑婆界，各举右手。时诸罗刹，手执铁叉，擎诸骨人，积聚一处。尔时，复有九色骨人，行行相次，来至行者所。如是众多，百千境界，不可具说。”

佛告阿难：“此想成时，名四大观。汝好受持，慎勿忘失！”

尔时，阿难闻佛所说，欢喜奉行。

“此想成时，名第十二地大观、火大观、风大观、水大观，亦名九十八使境界。”

佛告阿难：“此想成已，复当更教系念住意，谛观腰中脊骨。想诸脊骨，白如珂雪。见脊骨已，见举身骨，节节相拄，转复明净，白如玻瓈。见一一骨，支节大小，一一皆明，如玻瓈镜。火大、风水地大，是诸境界，皆于一节中现。此想成时，见下方地，从于床下，渐渐就开。见一床下地已，复见二床下地；见二床下地已，复见三床下地；见三床下地已，渐见一室内；见一室内已，次见二室内；见二室内已，渐见三室内；见三室内已，复见一庭中地，渐渐就开。见此事时，应当谛观，乃至下方，无有障阂。下方风轮中，有诸风起，向诸夜叉，皆吸此风。吸此风已，身诸毛孔，生鸠槃荼。一一鸠槃荼，吐诸山火，满大千世界。是诸山间，忽然复有无量妙女，鼓乐弦歌，至行者前。

罗刹复来，争取食之。行者见已，极大惊怖，不自胜持。出定之时，恒患心痛，顶骨欲破。摄心入定，如前悉见四大境界。见此境界已，四大定力故，自见身体，白如玉人，节节上火起，节节下水流，耳中风出，眼中雨石。见此事已，于其前地，有十蚖蛇。其身长大，五百由旬，有千二百足。足似毒龙，身出水火，宛转于地。此想成时，但当至心忏悔先罪。出定之时，不得多语；于寂静处，一心系念，唯除食时。复当忏悔，服诸酥药，然后方当易此观法。”

佛告阿难：“此观名为第二四大观。汝好受持，慎勿忘失！”

尔时，阿难闻佛所说，欢喜奉行。

“此想成时，名第十三结使根本观竟。”

佛告阿难：“此想成已，当更易观。易观法者，火大动时，应起山想。当想诸山，犹如冰霜，为火所融。如是猛火，极大炽盛。火炽盛时，身体蒸热，复更想龙，令雨诸石，以掩猛火。复当想石，使碎如尘。龙复吐风，聚诸微尘，积至成山。无量林木，荆棘丛刺，皆自然生。尔时白水，五色具足，流诸刺间。如是诸水，住山顶上，犹如积水，凝然不动。此想成已，名第十四易观法。”

佛告阿难：“若有比丘、比丘尼、优婆塞、优婆夷，三昧正受者，汝当教是易观法，慎勿忘失！此四大观，若有得者，佛听服食酥肉等药。其食肉时，洗令无味，当如饥世食子肉想：‘我今此身，若不食肉，发狂而死。’是故佛于舍卫国，敕诸比丘，为修禅故，得食三种清净之肉。”

尔时，阿难闻佛所说，欢喜奉行。

佛告阿难：“教易观已，复当更教如前系念住意，谛观脊骨，复使白净，过前数倍。于二节间，以明净故，得见一切诸秽恶事。此想成时，当自观身作一骨人，节节之中，白净明显，如玻瓈镜。阎浮提中，一切骨人，及四大观，所有境界，皆于一节中。现见此事已，见诸骨人，从东方来，向于行者，行行相次，数如微尘；如是东方，满娑婆世界，诸白骨人，皆行行相次，来向行者；南、西、北方，四维、上、下，亦复如是。复有青色骨人，行行相次，来向行者，满阎浮提；渐渐广大，乃至东方，满娑婆世界；南、西、北方，四维、上、下，亦复如是。复有淤泥色骨人，行行相次，来向行者，满阎浮提；渐渐广大，乃至东方，满娑婆世界；南、西、北方，四维、上、下，亦复如是。复有浊水色骨人，行行相次，来向行者，满阎浮提；渐渐广大，乃至东方，满娑婆世界；南、西、北、方，四维上、下，亦复如是。复有赤色骨人，行行相次，来向行者，满阎浮提；渐渐广大，乃至东方，满娑婆世界；南、西、北、方，四维、上、下，亦复

如是。复有红色骨人，行行相次，来向行者，满阎浮提；渐渐广大，乃至东方，满娑婆世界；南、西、北方，四维、上、下，亦复如是。复有脓血涂身骨人，行行相次，来向行者，满阎浮提；渐渐广大，乃至东方，满娑婆世界；南、西、北方，四维、上、下，亦复如是。复有黄色骨人，行行相次，来向行者，满阎浮提；渐渐广大，乃至东方，满娑婆世界；南、西、北方，四维、上、下，亦复如是。复有绿色骨人，行行相次，来向行者，满阎浮提；渐渐广大，乃至东方，满娑婆世界；南、西、北方，四维、上、下，亦复如是。复有紫色骨人，行行相次，来向行者，满阎浮提；渐渐广大，乃至东方，满娑婆世界；南、西、北方，四维、上、下，亦复如是。复有那利疮色骨人，于诸节间，二节流出十六色诸恶杂脓，行行相次，来向行者，满阎浮提；渐渐广大，乃至东方，满娑婆世界；南、西、北方，四维、上、下，亦复如是。此想成时，行者惊怖，见诸夜叉，欲来啖己。尔时复当见诸骨人，节节火起，焰焰相次，遍满娑婆世界。复见骨人顶上，涌出诸水，如玻瓈幢。复见骨人头上，一切众火化为石山。是时诸龙，耳出诸风，吹火动山。是时诸山，旋住空中，如窑家轮，而无分阂。见此事已，极大惊怖。以惊怖故，有一亿鬼担山吐火，形状各异，来至其所。”

佛告阿难：“若有比丘，正念安住，修不放逸，见此事时，当教诸法空无我观。出定之时，亦当劝进令至智者所，问甚深空义。闻空义已，应当自观我身者，依因父母不净和合，筋缠血涂三十六物，污露不净，属诸业缘，从无明起。今观此身无一可爱，如朽败物，作是思惟。时诸骨人，皆来逼己，当伸右手，以指弹诸骨人，而作是念：‘如此骨人，从虚妄想强分别现。我身亦尔，从四大生，六入村落所共居止。何况诸骨，从虚妄出！’作是念时，诸白骨人，碎散如尘，积聚在地，如白雪山。众多杂色骨人，有一大虺，忽然吞食。于白雪山上，有一白玉人，身体端严，高三十六由旬，颈赤如火，眼有白光。时诸白水并玻瓈幢，悉皆自然入白玉人顶。龙、鬼、蛇、虺、猕猴、师子、狸猫之属，悉皆惊走；畏大火故，寻树上下。身诸毛孔，九十九蛇，悉在树上。尔时毒龙，宛转绕树。复见黑象，在树下立。

“见此事时，应当深心六时忏悔，不乐多语，在空闲处，思诸法空。诸法空中，无地无水，亦无风火。色是颠倒，从幻法生。受是因缘，从诸业生。想为颠倒，是不住法。识为不见，属诸业缘。生贪爱种，如是种种。谛观此身，地大者，从空见有，空见亦空，云何为坚想地？如是推析，何者是地？作是观已，名观外地。一一谛观，地大无主。作是想时，见白骨山，复更碎坏，犹如微尘。唯骨人在于微尘间，有诸白光共相连持。于白光间，复生种种四色光明。于光明间，复起猛火，烧诸夜叉。时诸夜叉，为火所逼，悉走上树。未至树上，黑象踏蹴。夜叉出火，烧黑象脚。黑象是时，作声鸣吼，如师子吼音，演说若空、无常、无我，亦说此身是败坏法，不久当灭。黑象说已，与夜叉

战。夜叉以大铁叉刺黑象心，黑象复吼，一房地动。是时，大树根茎枝叶，一时动摇。龙亦吐火，欲烧此树。诸蛇惊张，各申九十九头，以救此树。是时夜叉，复更惊起，手执大石，欲掷黑象。黑象即前，以鼻受石，掷置树上。石至树上，状似刀山。是夜叉奋身大踊，身诸毛孔，出诸毒龙。龙有四头，吐诸烟焰，甚可怖畏。

“此想成时，自见己身，身内心处，深如坑井。井中有蛇，吐毒上下，现于井上。有摩尼珠，以十四丝系悬在虚空。时彼毒蛇，仰口吸珠，了不能得，失舍蹙地，迷闷无知。是时口火，还入顶中。行者若见此事，当起忏悔。乞适意食，调和四大，极令安隐。当坐密屋，无鸟雀声处。”

佛告阿难：“若比丘、比丘尼、优婆塞、优婆夷得此观者，名得地大观。当勤系念，慎莫放逸！若修不放逸行，疾于流水，当得顶法。虽复懒惰，已舍三塗恶道之处，舍身他世，生兜率天，值遇弥勒，为说苦、空、无常等法，豁然意解，成阿那含果。”

佛告阿难：“汝今谛受地大观法，慎勿忘失！为未来世一切众生，敷演广说。”

尔时，阿难闻佛所说，欢喜奉行。

“得此观者，名第十四地大观竟，亦名分别四大相貌，复名见五阴粗相。有智慧者，亦能自知结使多少。四念处中，名身念处；唯见身外，未见身内。身念处境界四分之中，此是最初。得此观者，身心悦乐，少于诤讼。”

佛告阿难：“此想成已，次当更观身外火，从因缘有，有缘则起，缘离则灭。‘如此众火，来无所从来，去无所至，恍忽变灭，终不暂停。’作是思惟时，外火即灭，更不复现。复当思惟：‘外诸水等，江河池流，皆是龙力变化所成，我今云何横见此水？此诸水等，来无所从来，去无所至。’作是思惟时，外水不现。复当起念：‘此风者，与虚空合。诸龙鸣吼，假因缘有。如此想者，亦不在内，亦不在外，不在中间。颠倒心故，横见此事。’作是思惟时，外风不起。复当更系念思惟身内脊骨，见身内骨，白如珂雪。一一节间三十六物，秽恶不净，皆于中现。或见身皮，犹如皮囊，盛诸不净。无量瘭疽，百千痈疾，悉在其中。诸脓流出，滴滴不绝，当在骨人头上，极可厌患。或见身内，五藏悉皆走入于大肠中，大肠膖胀，烂溃难堪。尔时行者，以定力故，出定入定，见一切人及与己身，同不净聚；见诸女人，身如虫狗，秽恶不净，自然当得不贪色想。”

佛告阿难：“此想成时，名第十四观外四大，亦名渐解学观空。”

佛告阿难：“汝持佛语，慎勿忘失！”

尔时，阿难闻佛所说，欢喜奉行。

佛告阿难：“此想成已，复当更教系念，谛观身内地大。身内地大者，骨齿爪发肠胃腹肝心肺，诸坚实物，悉是地大，精气所成。外地无常，所以知之。譬如大地，二日出时，大地焦枯；三日出时，江河池沼，悉皆枯竭；四日出时，大海三分减二；五日出时，大海枯尽；六日出时，大地焰起；七日出时，大地然尽。外地犹尔，势不支久，况身内地，当复坚牢？

“尔时行者，应自思惟：‘今我此身，发是我耶？爪是我耶？骨是我耶？身诸五藏，为是我耶？’如是谛观身诸支节，都无有我。自观诸骨，一一谛观：‘此骨者，从何处生？父母和合，赤白精时，如乳时，如泡时，如是歌罗逻时，如安浮陀时，如是诸时，何处有骨？当知此骨本无今有，已有还无。此骨者，同虚空相。外地无常，内地亦尔。’作是思惟时，谛观己身，一切诸骨，自然破散，犹如微尘。入定观骨，但见骨处，不见骨相。出定见身，如前无异。

“复当更观身内诸火：‘从外火有，外火无常，无有暂停。我今身火，何由久热？’作是观时，观诸骨上，一切火光，悉灭不现。复当更观身内诸水：‘我此诸水，因外水有。外水无常，势不支久。内水亦尔，假缘而有。何处有水及不净聚？’‘外风无常，势不支久，从因缘生，还从缘灭。今我身内所有诸风，假伪合成，强为机关，何处有风？从妄想起，是颠倒见。’作是思惟时，不见身内。诸龙耳中，所有诸风，悉灭不现。如是种种谛自思惟，何处有人及地、水、火、风？观此地是败坏法，观此火犹如幻，又观此风从颠倒起，观此水从虚妄想现。作是观时，行者见身，犹如芭蕉，中无坚实；或自见心，如水上泡；闻诸外声，犹如谷声。作是观时，见诸骨上，一切火光，见白光水；见诸龙风，悉在一处。观身静寂，不识身相，身心安隐，恬怕悦乐。如此境界，名第十五四大观竟。”

禅秘要法经卷中

佛告阿难：“汝今至心受持此四大观法，慎勿忘失！为未来世一切众生，当广演说。”

尔时，阿难闻佛所说，欢喜奉行。

“作此观时，以学观空故，身虚心劳，应服酥及诸补药。于深禅定，应作补想观。补想观者，先自观身，使皮皮相裹，犹如芭蕉。然后安心，自开顶上想。复当劝进，释、梵、护世诸天，使持金瓶盛天药。释提桓因在左，护世诸天在右，持天药灌顶，举身盈满。昼夜六时，恒作此想。若出定时，求诸补药，食好饮食，恒坐安隐，快乐倍常。修是补身，经三月已，然后更念其余境界。禅定力故，诸天欢喜。时释提桓因，为说甚

深空无我法，赞叹行者，头面敬礼。以服天药故，出定之时，颜色和悦，身体润泽，如膏油涂。见此事者，名第十六四大观竟。”

佛告阿难：“此想成已，复当更教系念住意，令观外色。一切色者，从何处生？作此观时，见外五色，如五色光，围绕己身。此想现时，自观身胸，胸骨渐渐明净如玻瓈镜，明显可爱。复见外色，一一众色，明如日光。得此观时，四方自然生四黑象。黑象大吼，踏众色灭。如是众色在地者灭，于虚空中，玄黄可爱，倍复过常。尔时大象，以鼻绕树。四象四边，乐拔此树，不能倾动。复有四象，以鼻绕树，亦不能动。尔时行者，见此事已，出定之时，应于静处，若在冢间、若在树下、若阿练若处，覆身令密，应当静寂更求好药，以补己身，如上修习补身药法。复经三月，一心精进，如救头然，心不放逸，于所受戒，不起犯心；昼夜六时，忏悔诸罪，复更思惟身无我空。如前境界，一一谛观，极令明了。

“此想成时，胸骨渐明，犹如神珠，内外映彻。心内毒蛇，复更踊身，腾住空中，口中有火，欲吸摩尼珠，了不能得；如前失舍，自扑于地，身心迷闷。望见四方，尔时诸象，复更奔竞，来至树所。时诸夜叉、罗刹，恶兽诸龙蛇等，俱时吐毒，与黑象战。尔时黑象，以鼻绕树，声吼而挽。象挽树时，诸龙、夜叉，吐毒前战，不肯休息。尔时地下，有一师子，两眼明显，似如金刚，忽然踊出，与诸龙战。尔时诸龙，踊住空中。象故挽树，终不休息，地渐渐动。是时行者，地动之时，当观此地，从空而有，非坚实法。‘如此地者，如乾闼婆城，如野马行，从虚妄出，何缘而动？’作是思惟时，自分己身，胸骨乃至面骨，渐渐明净。见诸世间一切所有，皆悉明了。得此观时，如执明镜自观面像。行者尔时，见诸身外一切众色，及诸不净，亦见身内一切不净。此想成时，名第十七身念处观。”

佛告阿难：“汝好受持此身念处灌顶章句，慎勿忘失！开甘露法门，为未来世一切众生，当广演说。”

尔时，阿难闻佛所说，欢喜奉行。

佛告阿难：“此想成已，复当更教系念思惟谛观面骨。自见面骨，如白玉镜，内外俱净，净如明镜。渐渐广大，见举身骨，白如玻瓈镜，内外俱净；一切众色，皆于中现。须臾见身，如白玉人。复见澄清，如毗琉璃，表里俱空；一切众色，皆于中现。复见己身，如白银人，唯薄皮在。皮极微薄，薄于天劫贝，内外映彻。复见己身，如阎浮檀那金人，内外俱空。复见己身，如金刚人。见此地时，黑象倍多，以鼻绕树，尽己身力，不能令动。尔时众象，吼声震烈，惊动大地。大地动时，有金刚山，从下方地出，住行者前。尔时行者，见已四边，有金刚山。复见前地，犹如金刚。复见诸龙，寻树上下

，吐金刚珠。树遂坚固，象不能动。唯五色水，从树上出，仰流树枝。从于树端，下流叶间，乃至树茎亦流。金刚山间，布散弥漫，满于大地，金刚地下，乃至金刚山。此五色水，放五色光，或上或下，游行无常。尔时黑象，从金刚山出，欲吸此水。诸龙吐毒，与大象战。尔时诸蛇，入龙耳中，并力作势，共黑象战。尔时黑象，尽力蹴掣，亦无奈何。见此事时，诸水光明，皆作伎乐。或有变化，状如天女，歌咏作伎，甚可爱乐。此女端正，天上人间，无有比类。其所作乐，及妙音声，忉利天上，亦无此比。如是化女，作诸技术，数亿千万，不可具说。

“见此事时，慎勿随著，应当系心念前不净。出定之时，应诣智者问甚深空义。尔时智者，应为行者，说无我空。尔时行者，复应系念如前，自观身骨，自见胸骨，明净可爱，一切不净皆于中现。见此事已，当自思惟：‘如我今者，发是我耶？骨是我耶？爪是我耶？齿是我耶？色是我耶？受是我耶？想是我耶？识是我耶？一一谛观，无明是我耶？行是我耶？识是我耶？名色是我耶？六入是我耶？触是我耶？受是我耶？爱是我耶？取是我耶？有是我耶？生是我耶？老死是我耶？若死是我者，诸虫啖食，散灭坏时，我是何处？若生是我者，念念不住；于此生中，无常住想；当知此生亦非是我。若头是我，头骨八段，解解各异，脑中生虫；观此头中，而实无我。若眼是我，眼中无实，地与水合，假火为明，假风动转；散灭坏时，乌鹊等鸟，皆来食之；瘭蛆诸虫，所共啖食；谛观此眼。若心是我，风力所转，无暂停时；亦有六龙，举此心中，有无量毒。心为根本，推此诸毒，及与心性，皆从空有，妄想名我。如是诸法，地水火风，色香味触，及十二缘，一一谛推，何处有我？观身无我。云何有我所？我所者，为青色是我？黄色是我？赤色是我？白色是我？黑色是我？此五色者，从可爱有，随缚著生，欲水所染，从老死河生，从恩爱贼起，从痴惑见。如此众色，实非是我。惑著众生，横言是我。虚见众生，复称我所。一切如幻，何处有我？于幻法中，岂有我所？’作是思惟时，自见身骨，明净可爱，一切世间所希见事，皆于中现。复见己身，如毗琉璃人，内外俱空。如人戴琉璃幢，仰看空中，一切皆见。尔时行者，于自身内及与身外，以观空故，学无我法，自见己身，两足如琉璃筒，亦见下方一切世间所希见事。

“此想成时，行者前地，明净可爱，如毗琉璃，极为映彻。持戒具者，见地清净如梵王宫。威仪不具，虽见净地，犹如水精。此想成时，有无量百千无数夜叉、罗刹，皆从地出，手执白羊角、龟甲、白石，打金刚山。复有诸鬼，手执铁槌，打金刚山。是时山上，有五鬼神，千头千手，手执千剑，与罗刹战。毒蛇、毒龙，皆悉吐毒，围绕此山。复有诸女，作娇歌咏，作诸变动，护助此山。若见此事，当一心观。诸女现时，当观此女，犹如画瓶中盛臭处不净之器，从虚妄出，来无所因，去亦无处。‘如此相貌，是我宿世恶业罪缘故见此女。此女人者，是我妄想。无数世时，贪爱因缘，从虚妄见。应

当至心观无我法！我身无我，他身亦然。今此所见，属诸因缘，我不愿求！我观此身，无常败坏，亦无我所，何处有人及与众生？’作此思惟已，一心谛观空无我法。观无我时，上方琉璃地际，有四大鬼神，自然来至，负金刚山。时诸夜叉、罗刹，亦助此鬼，破金刚山。时金刚山，渐渐颓毁，经于多时，泓然都尽，唯金刚地在。尔时诸象，及诸恶鬼，并力挽树，树坚难动。

“见此事已，复更欢喜，忏悔诸罪。忏悔罪已，如前系念，观琉璃人。琉璃地上，于四方面，生四莲华。其华金色，亦有千叶，金刚为台。有一金像，结跏趺坐，身相具足，光明无缺，在于东方，南、西、北方亦复如是。复自见琉璃身，益更明净，内外洞彻，无诸障碍。身内身外，满中化佛。是诸化佛，各放光明。其光微妙，如亿千日，显赫端严，遍满一切三千大千世界，满中化佛。一一化佛，有三十二相、八十种随形好。一一相好，各放千光。其光明盛，如和合百千日月。一一光间，有无数佛。如是渐渐，复更增广，数不可知。一一焰间，复更倍有无数化佛。是诸化佛，回旋宛转，入琉璃人身中。尔时自见己身，如七宝山，高显可观。复更严显，如杂宝须弥山，山映显在金刚地上。时金刚地，复更明显，如焰摩天紫绀摩尼珠。身转复明净。如无数诸佛光明，化成宝台，亦入琉璃人顶。复见前地，在铁围山，满中诸佛，结跏趺坐，处莲华台，地及虚空，中间无缺。一一化佛，身满世界。是诸化佛，不相妨碍。复见铁围诸山，净如琉璃，无障碍想。见阎浮提，山河石壁，树木荆棘，一切悉是诸妙化佛。心渐广大，见三千大千世界，虚空及地，一切悉是微妙佛像。

“是时行者，但观无我，慎勿起心随逐佛像！复当思惟：‘我闻佛说，诸佛如来，有二种身：一者、生身，二者、法身。今我所见，既非法身，又非生身，是假想见，从虚妄起。诸佛不来，我亦不去，云何此处，忽生佛像？’说是语时，但当自观己身无我，慎勿随逐诸化佛像！复当谛观：‘今我此身，前时不净，九孔脓流，筋缠血涂，生藏熟藏，大小便利，八万户虫。一一虫复有八十亿小虫，以为眷属。如此之身，当有何净？’作是思惟时，自见己身，犹如皮囊。出定亦见身内，无骨身皮如囊，亦观他身犹如皮囊。

“见此事时，当诣智者问诸苦法。闻苦法已，谛观此身，属诸因缘，当有生苦。既受生已，忧悲苦恼，恩爱别离，与怨憎会，如是种种，是世间苦法。‘今我此身，不久败坏，在苦网中，属生死种。风刀诸贼，随从我身。阿鼻地狱，猛火炽然，当焚烧我。驼驴猪狗，一切畜生，及诸禽兽，我悉当经受诸恶形。如此诸苦名为外苦。今我身内，自有四大毒龙、无数毒蛇。一一蛇有九十九头，罗刹、恶鬼，及鸠槃荼诸恶鬼等，集在我心。如此身心，极为不净，是弊恶聚，三界种子，萌芽不断，云何我今于不净中而生

净想？于虚妄物作金刚想？于无佛处作佛像想？一切世间诸行性相，悉皆无常，不久磨灭。如我此身，如弹指顷，亦当败坏。用此虚想，于不净中，假伪见净。’作是思惟时，自见己身，净如琉璃，皮囊诸相自然变灭。观身及我，了不能得。但见四方，有诸黑象，践踏前地。前地金刚，一切摧碎。见地树荄，乃至下方，众荄甚多，不可称数。尔时黑象，如前以鼻绕树。无量诸龙，及诸夜叉，与黑象共战。狂象蹴踏是诸鬼神，闷绝躃地。于虚空中，有诸鬼神，其数众多，手捉刀轮，佐助黑象，欲拔此树。如是多时，树一根动。此树动时，行者自见绳床下地，自然震动。日日如是，满九十日，如是应当乞好美食，及诸补药，以补身体，安隐端坐。复如前法，如前所见，从初境界，一一谛观，往复反覆，经十六反，极令明净。既明净已，复还系念，观身苦、空、无常、无我，悉亦皆空。

“作是思惟时，观身不见身，观我不见我，观心不见心。尔时忽然见此大地，山河石壁，一切悉无。出定之时，如痴醉人，应当至心，修忏悔法，礼拜塗地，放舍此观。礼拜之时，未举头顷，自然得见如来真影，以手摩头，赞言：‘法子，善哉！善哉！汝今善观诸佛空法。’以见佛影故，心大欢喜，还得醒悟。尔时，尊者摩诃宾头卢，与五百阿罗汉，飞至其前，广为宣说甚深空法。以见五百声闻比丘故，心大欢喜，头顶忏悔。复见尊者舍利弗、摩诃目揵罗夜那，及千二百五十声闻影。尔时，复见释迦牟尼佛影。见释迦牟尼佛影已，复得见过去六佛影。是时诸佛影，如玻瓈镜，明显可观，各伸右手，摩行者顶。诸佛如来，自说名字。第一佛言：‘我是毗婆尸。’第二佛言：‘我是尸弃。’第三佛言：‘我是毗舍。’第四佛言：‘我是拘楼孙。’第五佛言：‘我是迦那含牟尼。’第六佛言：‘我是迦葉毗。’第七佛言：‘我是释迦牟尼佛，是汝和尚。汝观空法，我来为汝作证。六佛世尊，现前证知见。’佛说是语时，见佛色身，了了分明；亦见六佛，了了分明。尔时七佛，各放眉间白毫大人相光。光明大盛，照娑婆世界及琉璃身，皆令明显。尔时诸佛，现此相时，身诸毛孔放大光明。化佛无数，遍满三千大千世界。地及虚空，纯黄金色。是诸世尊，中有飞行者，中有作十八变者，中有经行者，中有入深禅定者，中有默然安住者，中有放大光明者。唯大和尚释迦牟尼佛，为于行者，说四真谛，分别苦、空、无常、无我诸法空义。过去六佛，亦复分别十二因缘，或复演说三十七道品，赞叹圣行。

“尔时行者，见佛闻法，心生欢喜，应时自思惟：‘诸佛世尊，有二种身。今我所见，见佛色身，不见如来解脱知见五分法身。’作是思惟时，复更忏悔，殷勤不懈，昼夜六时，恒修三昧，应作是念：‘此色身，如幻，如梦，如焰，如旋火轮，如乾闼婆城，如呼声响。是故佛说一切有为法，如梦幻泡影，如露亦如电。如是诸法等，我今一一应当谛观，极令了了。’作是观时，化佛不现。若有少在，复更观空。以观空故，化佛

即灭，唯七佛在。尔时七佛，与诸声闻眷属大众，广为行者，说三十七助圣道法。闻此法已，身心欢喜，复更谛观苦、空、无常、无我等法。

“作是观时，狂象大吼，挽树令动。树初动时，见一房地，六变震动。复有夜叉，刺黑象杀。众多黑象，死卧在地，不久烂溃，白脓、黑脓、青脓、黄脓、绿脓、紫脓、赤脓、赤血，流污在地。复有蜣螂诸虫，游集其上。复有诸虫，眼中出火，烧蜣螂杀。尔时下方金刚地际，有五金刚轮。有五金刚人，在其轮间，右手执金刚剑，左手执金刚杵，以杵捣地，以剑斫树。见此事时，大地渐动；见城内地，六种震动。见一城已，复见二城，渐渐广大，见一踰阇那；见一踰阇那已，复更广大，普见三千大千世界一切地动。动时东踊西没，西踊东没，南踊北没，北踊南没，中踊边没，边踊中没。此地动时，见大树荄，乃至金刚际。时金刚人以刀斫之，令树荄绝。树荄绝时，诸龙诸蛇，皆悉吐焰，寻树而上。尔时复有众多罗刹，积薪树上。时金刚人，以金刚杵，捣树枝折。捣此树时，一杵乃至八万四千杵，树枝方折。尔时杵端，自然出火，烧此树尽。唯有树心，如金刚锥，从三界顶，下至金刚际，不可倾动。

“是时行者，得此观时，出定安乐。出定入定，心恒静寂，无忧喜想。复勤精进，昼夜不息。以精进故，世尊释迦牟尼，与过去六佛，当现其前为说甚深空三昧、无愿三昧、无作三昧。闻已欢喜，随顺佛教，谛观空法，如大水流，不久当得阿罗汉道。”

佛告阿难：“此不净想观，是大甘露，灭贪淫欲，能除众生结使心病。汝好受持，慎勿忘失！若佛灭度后，比丘、比丘尼、优婆塞、优婆夷，闻此甘露灌顶圣法，能摄诸根。至心系念，谛观身分，心不分散，敛心使住，经须臾间，此人命终，得生天上。若复有人，随顺佛教，系念谛观一爪一指，令心安住；当知此人，终不堕落三恶道中。若复有人，系念谛观，见举身白骨；此人命终，生兜率陀天，值遇一生补处菩萨，号曰弥勒；见彼天已，随从受乐，弥勒成佛，最初闻法，得阿罗汉果，三明六通，具八解脱。若复有人，观此不净，得具足者，于此身上，见佛真影，闻佛说法，得尽诸苦。”

尔时，阿难即从座起，整衣服，为佛作礼，叉手长跪，白佛言：“世尊，此法之要，云何受持？当何名此法？”

佛告阿难：“此名观身不净杂秽想，亦名破我法观无我空。汝好受持，为未来世浊苦众生，贪淫多者，当广分别。”

佛说是语时，释、梵、护世，无数天子，持天曼陀罗华、摩诃曼陀罗华、曼殊沙华、摩诃曼殊沙华，而散佛上及诸大众，顶礼佛足，赞叹佛言：“如来出世，甚为希有！乃能降伏骄慢邪见。迦絺罗难陀，亦为未来贪淫众生，说甘露药，增长天种，不断三宝

。善哉！世尊，快说是法。”龙、神、夜叉、乾闼婆等，亦同诸天，赞叹于佛。

尊者阿难，迦絺罗难陀，及千比丘，无量诸天，八部之众，闻佛所说，欢喜奉行，礼佛而退。

“得此观者，名十色不净，亦名分别诸虫境界，是最初不净门，有十八方便。诸境界性，不可具说。入三昧时，当自然得此第十八一门观竟。”

如是我闻：一时，佛住舍卫国祇树给孤独园。尔时，世尊与千二百五十比丘俱。

是时，会中有一比丘，名禅难提，于深禅定，久已通达，成阿罗汉，三明六通，具八解脱；即从座起，正衣服，叉手长跪，而白佛言：“如来今者，现在世间，利安一切。佛灭度后，佛不现在，诸四部众有业障者，若系念时，境界不现在前。如是烦恼，及一切罪，犯突吉罗乃至重罪，欲忏悔者，当云何灭是诸罪相？若复有人杀生邪见，欲修正念，当云何灭邪见杀生恶烦恼障？”作是语已，如大山崩，五体投地，顶礼佛足，复白佛言：“唯愿世尊，为我解说，令未来世一切众生，恒得正念，不离贤圣。”

尔时，世尊犹如慈父安慰其子，告言：“善哉！善哉！善男子，汝行慈心，与慈俱生，今具大悲，无漏根力觉道成就。汝于今日，为未来世一切众生，问除罪法。谛听！谛听！善思念之。”

尔时，世尊即放顶光。此光金色有五百化佛，绕佛七匝，照祇陀林，亦作金色。现此相已，还从佛枕骨入。

尔时，世尊告禅难提，及敕阿难：“汝等当教未来众生罪业多者，为除罪故，教使念佛。以念佛故，除诸业障、报障、烦恼障。念佛者，当先端坐，叉手闭眼，举舌向齶，一心系念，心心相注，使不分散。心既定已，先当观像。

“观像者，当起想念。观于前地，极使白净。取相长短，壁方二丈，益使明净犹如明镜。见前地已，见左边地，亦使明净；见右边地，亦使明净；及见后地，亦使明净。使四方地悉平如掌，其一一方各作二丈地想，极使明净。地既明已，还当摄心观于前地，作莲华想。其华千叶，七宝庄严。复当作一丈六金像想，令此金像结跏趺坐，坐莲华上。

“见此像已，应当谛观顶上肉髻。见顶上肉髻，发绀青色。一一发舒长丈三，还放之时右旋宛转，有琉璃光。住佛顶上，如是一一孔，一毛旋生。观八万四千毛，皆使了了。见此事已，次观像面。像面圆满，如十五日月，威光益显，分齐分明。复观额广平正，眉间毫相，白如珂雪，如玻瓈珠，右旋宛转。复观像鼻，如铸金铤，似鹰王嘴，当于面门。复观像口，唇色赤好，如频婆罗果。次观像齿，口四十齿，方白齐平。齿上有

印，印中出光，如白真珠。齿间红色，流出红光。次观像颈，如琉璃筒，显发金颜。次观像胸德字万字，众相印中，极令分明，印印出光，五色具足。次观佛像，臂如象王鼻，柔软可爱。次观像手，十指参差，不失其所。手内外握，手上生毛，如琉璃光。毛悉上靡，如赤铜爪。爪上金色，爪内红色，如赤铜山与紫金合。次观合曼掌，犹如鹅王，舒时则现，似真珠网，摄手不见。观像手已，次观像身，方坐安隐，如真金山，不前不却，中坐得所。复观像胫，如鹿王腨，佣直圆满。次观足趺，平满安庠。足下莲华，千辐具足。足上生毛，如绀琉璃，毛皆上靡。脚指齐整，参差得中，爪色赤铜。于脚指端，亦有千辐相轮。脚指网间，犹如罗文，似雁王脚。如是诸事，及与身光、圆光、项光。光有化佛、诸大比丘，众化菩萨。如是化人，如旋火轮，旋逐光走。如是逆观者，从足逆观，乃至顶髻。顺观者，从顶至足，如是观像，使心分明，专见一佛像。

“见一像已，复当更观得见二像。见二佛像时，使佛像身成琉璃，出众色光，焰焰相次如烧金山，化像无数。见二像已，复见三像。见三像已，复见四像。见四像已，复见五像。见五像已，乃至见十像。见十像已，心转明利，见阎浮提，齐四海内。凡夫心狭，不得令广。若广大者，摄心令还，齐四海内，以铁围山为界。见此海内，满中佛像，三十二相、八十随形好，皆使分明，一一相好有无数光。若于众光，见一一境界，杂秽不净，从罪报得。复应更起扫兜婆涂地，造作净筹，谦卑下下，修诸忏悔。复当安心正念一处，如前观像，不缘余事，谛观像眉间。观像眉间已，次第观其余诸相，一一相好皆使分明。若不分明，更复忏悔作诸苦役，然后摄心，如前观像。见诸佛像，身色端严，三十二相皆悉具足，满四海内，皆坐华上。

“见坐像已，复更作念：‘世尊在世，执钵持锡，入里乞食，处处游化，以福度众生。我于今日，但见坐像，不见行像，宿有何罪？’作是念已，复更忏悔。既忏悔已，如前摄心，系念观像。观像时，见诸坐像，一切皆起，巨身丈六，方正不倾，身相光明皆悉具足。见像立已，复见像行，执钵持锡，威仪庠序，诸天人众皆亦围绕。复有众像，飞腾虚空，放金色光满虚空中，犹如金云，复似金山，相好无比。复见众像，于虚空中作十八变，身上出水，身下出火，或现大身满虚空中，大复现小如芥子许，履地如水，履水如地，于虚空中，东踊西没，西踊东没，南踊北没，北踊南没，中踊边没，边踊中没，上踊下没，下踊上没，行住坐卧，随意自在。

“见此事已，复当作念：‘世尊在世，教诸比丘，右胁而卧。我今亦当观诸像卧。’寻见诸像牒僧伽梨，枕右肘，右胁而卧。胁下自然生金色床，金光栴檀，种种杂色众妙莲华，以为敷具。上有宝帐，垂诸璎珞。佛放大光，满宝帐内，犹如金华，复似星月，无量宝光犹如团云，处空明显。中有化佛，弥满虚空。

“见卧像已，复当作念：‘过去有佛，名释迦牟尼，唯独一身，教化众生，住在此世四十九年，入大涅槃而般涅槃，犹如薪尽火灭，永灭无余。我今心想，以想心故，见是多像。此多像者，来无所从，去无所至，从我心想，妄见此耳！’作是念时，渐渐消灭，众像皆尽，唯见一像，独坐华台，结跏趺坐。谛观此像，三十二相、八十种好，皆使明了。见此像已，名观像法。”

佛告禅难提，及敕阿难：“佛灭度后，若比丘、比丘尼、优婆塞、优婆夷，欲忏悔者，欲灭罪者，佛虽不在，系念谛观形像者，诸恶罪业速得清净。观此像已，复当更观，从像脐中，便放一光。其光金色，分为五支：一光照左，一光照右，一光照前，一光照后，一光照上。如是五光，光光之上，皆有化佛，佛相次第，满虚空中。见此相时，极使明了。复见化佛，上至梵世，弥满三千大千世界。于三千大千世界中，见金色光，如紫金山，内外无妨。见此事时，心意快然，见前坐像，如佛真影。

“见佛影已，复当作念：‘此是影耳！世尊威力，智慧自在，现作此事。我今应当谛观真佛。’尔时寻见佛身，微妙如净琉璃，内有金刚。于金刚内，有紫金光，共相映发，成众相好。三十二相、八十种好，犹如印文，炳然明显，微妙清净，不可具说。手执澡瓶，住立空中。瓶内盛水，状如甘露。其水五色，五光清净，如琉璃珠，柔软细滑，灌行者顶，满于身中。自见身内，水所触处，八十户虫渐渐萎落。虫既萎已，身体柔软，心意悦乐，当自念言：‘如来慈父，以此法水上味甘露，而灌我顶。此灌顶法，必定不虚！’

“尔时复当更起想念：‘唯愿世尊，为我说法。’罪业除者，闻佛说法。佛说法者，说四念处，说四正勤，说四如意足、五根、五力，说七觉，说八圣道。此三十七法，一一分别，为行者说。说此法已，复教观苦、空、无常、无我。教此法已，以见佛故，得闻妙法，心意开解，如水顺流，不久亦成阿罗汉道。业障重者，见佛动口，不闻说法；犹如聋人，无所闻知。尔时，复当更行忏悔。既忏悔已，五体投地，对佛啼泣，经历多时修诸功德，然后方闻佛所说法。虽闻说法，于义不了。复见世尊以澡瓶水，灌行者顶。水色变异，纯金刚色，从顶上入。其色各异，青黄赤白，众秽杂相，亦于中现。水从顶上入，直下身中，从足跟出，流入地中。其地即时变为光明，大如丈许，下入地中。如是渐深，直到水际。到水际已，复当作意，随此光去。复观此水，水下淳空。复更当观空下有绀琉璃地，琉璃地下有金色地，金色地下有金刚地，金刚地下复见虚空。见此虚空，豁然大空，都无所有。见此事已，复还摄心，如前观一佛像。尔时，彼佛光明益显，不可具说。复持澡瓶水，灌行者顶。水相光明，亦如上说。如是七遍。”

佛告禅难提：“此名观像三昧，亦名念佛定，复名除罪业，次名救破戒，令毁禁戒者，不失禅定。”

佛告阿难：“汝好受持此观佛三昧灌顶之法，为未来世一切众生，当广分别。”

佛说是语时，尊者禅难提，及诸天众，千二百五十比丘，皆作是言：“如来世尊，于今日为诸众生乱心多者，说除罪法。唯愿世尊，更开甘露，令诸众生，于佛灭后，得涅槃道。”

禅难提比丘，闻佛说此观佛三昧，身心欢喜，应时即得无量三昧门，豁然意解，成阿罗汉，三明六通，皆悉具足。

佛告阿难：“此想成者，名第十九观佛三昧，亦名灌顶法。汝好受持，慎勿忘失！为未来世一切众生，分别广说。”

佛说此语时，诸比丘众，闻佛所说，欢喜奉行。

佛告阿难：“贪淫多者，虽得如此观佛三昧，于事无益，不能获得贤圣道果。次当更教自观己身，令如前法，还作骨人，使皎然大白，犹如雪山。复当系念住意在脐中，或在腰中，随息出入，一数二随，或二数三随，或三数四随，或四数五随，或五数六随，或六数七随，或七数八随，或八数九随，或九数十随，终而复始，随息往反至十复舍数而止。尔时，心意恬静无为，自见身皮，犹如练囊。见此事已，不见身骨，不知心处。尔时，复当更教起想，还使身内心意，身体支节，如白玉人。既见此已，复当系念在腰中脊骨大节上，令心不散。尔时，复当自然见身上，有一明相，大如钱许，渐渐广大；如摩伽大鱼耳，周遍云集。复似白云，于白云内有白光明；如玻瓈镜，光明渐盛，举体明显。复有白光，团圆正等；犹如车轮，内外俱明，明过于日。

“见此事时，复更如前，一数二随，或二数三随，或三数四随，或四数五随，或五数六随，或六数七随，或七数八随，或八数九随，或九数十随，或单或复，修短随意。如是系念，在于密处，使心不散。复当系念，如前更观腰中大节。观大节时，定心不动。复自见身，更益明盛，胜前数倍，如大钱许。倍复精进，遂更见身，明倍增长，如澡罐口，世间明物，无以为譬。见此明已，倍勤精进，心不懈退。复见此明，当于胸前，如明镜许。见此明时，当勤精进如救头然，殷勤不止，遂见此明，益更增盛，诸天宝珠，无以为譬。其明清净，无诸瑕秽。有七种色，光光七宝色，从胸而出，入于明中。此相现时，遂大欢喜，自然悦乐，心极安隐，无物可譬。复更精进，心不懈息，见光如云，绕身七匝。其一一光，化成光轮。于光轮中，自然当见十二因缘根本相貌。若不精进，懈怠懒惰，犯于轻戒乃至突吉罗罪，见光即黑，犹如墙壁；或见此光，犹如灰炭；复

见此光，似败故衲。由意纵逸轻小罪故，障蔽贤圣无漏光明。”

佛告阿难：“此不净观灌顶法门，诸贤圣种。敕诸比丘、比丘尼、优婆塞、优婆夷，若有欲修诸贤圣法，谛观诸法苦、空、无常、无我因缘，如学数息，使心不乱。当勤持戒，一心摄持，于小罪中，应生殷重惭愧忏悔。乃至小罪，慎勿覆藏！若覆藏罪，见诸光明，如朽败木。见此事时，即知犯戒。复更惭愧，忏悔自责，扫兜婆涂地，作诸苦役。复当供养恭敬师长父母，于师父母，视如佛想，极生恭敬。复从师父母，求弘誓愿，而作是言：“我今供养师长父母！以此功德，愿我世世，恒得解脱。”如是惭愧修功德已，如前数息，还见此光明显可爱，如前无异。复当更系念，谛观腰中大节，念心安定，无分散意。设有乱心，复当自责惭愧忏悔。既忏悔已，复见脐光，七色具足，犹如七宝。当令此光，合为一光，鲜白可爱。见此事已，如前还教，系念思惟观白骨人，白如珂雪。

“既见白骨人已，复当更教，系念住意，在骨人顶。见骨人顶，自然放光。其光大盛，似如火色，长短粗细，正共槊等。从其顶上颠倒下垂，入顶骨中，从顶骨出；入颈骨中，从颈骨出；入胸骨中，从胸骨出；还入脐中，从脐中出，即入脊骨大节中；入大节中已，光明即灭。光明灭已，应时即有一自然大光明云，众宝庄严。宝华清净，色中上者。中有一佛，名释迦牟尼，光相具足。三十二相，八十种随形好，一一相好放千光明。此光大盛，如亿千万日，明赫炎炎。彼佛亦说四真谛法，光相炳然，住行者前，以手摩头。化佛复教言：‘汝前身时，贪欲、瞋恚、愚痴因缘，随逐诸恶，无明覆故，令汝世世受生死身。汝今应当观汝身内诸萎悴事，身外诸火，一切变灭。’作是语已，如前还教不净观法，观身诸虫，一切萎落。见此事已，复当起火烧诸虫杀。虫既不死，复自见身如白玻瓈，自然鲜白。见白骨已，从头出光。其光大小粗细如槊，令长丈五。复当作念使头却向，复当作意使头却向，令身皆倒，以头拄脊骨，对脐大节。

“见此事已，复当谛观，使白骨人，与光同色。既同色已，见其光端，有种种色果。见是果已，复见众光，从果头出。有白色光，其光大盛，如白宝云。是诸骨人，其色鲜白，与光无异。复见诸骨，摧折堕落。或有头落地者，或有骨节各各分散，或有全身白骨，犹如猛风吹于雨雪，聚散不定；譬如掣电，随现随灭。此诸骨人，堕地成聚，犹如堆阜，似腐木屑，集聚一处。行者自观见于阜上，有自然气出，至于虚空，犹如烟云。其色鲜白，弥满虚空，右旋宛转，复还云集，并在一处。

“见此事时，复当教作一骨人想。见此骨人，身有九色，九画分明。一一画中，有九色骨人。其色鲜明，不可具说。一一骨人，复当皆使身体具足，映显前骨人中，使不妨碍。作是观已，复当自观，一一色中犹如琉璃，无诸障蔽。于其色中，九十九色，一

一色复有九色众多骨人。是诸骨人，有种种相，其性不同，不相妨碍。见此事已，应勤精进灭一切恶。见此事已，前聚光明云，犹如坏器，来入其身，从脐中入。既入脐已，入脊骨中。入脊骨已，自见己身，与本无异，平复如故。出定入定，以数息故，恒见上事。见此事时，复当还教，系心住意，在本脐光中，不令心散。尔时心意，极大安隐。

“既安隐已，复当自学审谛分别诸圣解脱。尔时，复当见过去七佛，为其说法。说法者，说四真谛，说五受阴空无我所。是时诸佛，与诸贤圣，恒至行者前，教种种法，亦教观空、无我、无作、无愿三昧，告言：‘法子！汝今应当谛观，色、声、香、味、触，皆悉无常，不得久立，恍忽如电，即时变灭；亦复如幻；犹如野马；如热时焰；如乾闼婆城；如梦所见，觉不知处；如凿石见光，须臾变灭；如鸟飞空，迹不可寻；如呼声响，无有应者。汝今亦当作如是观，三界如幻，亦如变化。于此即见一切身内，及与身外，空无所有。如鸟飞空，无所依止，心超三界。观诸世间，须弥巨海，皆不久停，亦如幻化。’

“自观己身，不见身相，便作是念：‘世界无常，三界不安，一切都空，何处有身？及眼所对，此诸色欲，及诸女人，从颠倒起。横见可爱，实是速朽败坏之法！夫女色者，犹如枷锁，劳人识神。愚夫恋著，不知厌足，不能自拔，不免杻械，不绝枷锁。行者既识法相，知法空寂。此诸色欲，犹如怨贼，何可恋惜？复似牢狱，坚密难舍。我今观空，厌离三界，观见世间，如水上泡，斯须磨灭！心无众想，得知世法是重患累。凡夫迷惑，至死不觉，不知众苦，恋著难免，纵情狂惑，无所不至。我今观此狂惑女色，如呼声响，亦似镜像，求觅叵得。观此女色，为在何处？妄见衰害，欺诸凡夫，为害滋多。今观此色，犹如狂华，随风零落，出无所从，去亦无所至，幻惑无实，愚夫乐著。今观此色，一切无常。如癞病人，良医治差。我今观苦空无常，见此色相，皆无坚实。念诸凡夫，甚可愍伤！爱著此色，敬重无厌；耽愚惑著，甘乐无穷，为诸恩爱而作奴仆；欲槊刺己，痛彻心髓；恩爱枷锁，捡系其身。’

“如是念已，复观一切都皆空寂。此诸淫欲，诸色情态，皆从五阴、四大而生。五阴无主，四大无我，性相俱空，何由而有？作是观时，智慧明显。见身大明，如摩尼珠，无有妨碍；似金刚精，青白明显；如鹿突围，得免猎师危害之苦。观于五阴，性相皆净；观四大，如鸟高翔。身无所寄，以吞色钩；俯仰得度，离诸女色；更不起情，自然超出诸淫欲海。一切结使，犹如众鱼，竞走随逐，堕黑闇坑。无明老死，为智慧火之所焚烧。观色杂秽，陋恶不净犹如幻惑，无有暂停。永离色染，不为色缚！”

佛告阿难：“若有比丘、比丘尼、优婆塞、优婆夷，贪淫多者，先教观佛，令离诸罪。然后方当更教系念，令心不散。心不散者，所谓数息。此数息法，是贪淫药，无上

法王之所行处。汝好受持，慎勿忘失！此想成者，名第二十数息观竟。”

尔时，尊者阿难，及禅难提，并诸比丘，闻佛所说，欢喜奉行。

如是我闻：一时，佛在舍卫国，游行教化，至多罗聚落。至聚落已，与千二百五十比丘，入村乞食。乞食还已，止于树下。洗足讫，收衣钵，敷尼师坛，结跏趺坐。

尔时，众中有一比丘，名迦栴延。有一弟子，名槃直迦，出家多时，经八百日读诵一偈，不能通利；昼夜六时，恒诵此言，止恶行善，修不放逸；但诵此语，终不能得。

尔时，尊者迦栴延，尽其道力，教授弟子，不能令得；即至佛所，为佛作礼，绕佛三匝，而白佛言：“如来出世，多所利益，利安天人，普度一切。唯我弟子，独未蒙润。唯愿天尊，为我开悟，令得解脱。”

佛告迦栴延：“谛听！谛听！善思念之。如来今者，当为汝说往昔因缘。”

迦栴延白言：“世尊，愿乐欲闻。”

佛告迦栴延：“乃往过去九十一劫，有佛世尊，名毗婆尸如来、应供、正遍知、明行足、善逝、世间解、无上士、调御丈夫、天人师、佛世尊。彼佛出世，教化众生，度人周讫，于般涅槃而取灭度。佛灭度后，有一比丘，聪明多智，读诵三藏，自恃憍慢，散乱放逸。有从学者，不肯教授。专愚贡高，不修正念。命终之后，堕黑闇地狱。经九十劫，恒在闇处，愚蒙无智。由前出家功德力故，从地狱出，得生天上。虽生天上，天宫光明，及诸供具，一切黑闇，卑于诸天。诵三藏故，天上命终，生阎浮提，得值佛世。因前贡高，虽遇于佛，不解法相。我今当为说诸方便，教系念法。”

尔时，迦栴延白佛言：“世尊，唯愿如来为此愚痴槃直迦比丘，及未来世一切愚痴乱想众生，说正观法。”

佛告槃直迦：“汝从今日，常止静处，一心端坐，叉手闭目，摄身口意，慎勿放逸！汝因放逸，多劫之中，久受勤苦。汝随我语，谛观诸法。”

时槃直迦，随顺佛语，端坐系心。

佛告槃直迦：“汝今应当谛观脚大指节，令心不移。使指节上，渐渐疱起，复令膖胀。复当以意，令此膖胀，渐大如豆。彼当以意，使膖胀烂坏，皮肉两披，黄脓流出。于黄脓间，血流滂滂。一节之上，饥肤烂尽，唯见右脚指节，白如珂雪。见一节已，从右脚渐渐广大。乃至半身，膖胀烂坏，黄脓流血。令半身肌皮，皆两向披。唯半身骨，皎然大白。见半身已，复见全身，一切膖胀，都已烂坏，脓血可恶。见诸雄虫，游戏其中。如是种种，亦如上者。观见一已，复见二；见二已，复见三；见三已，复见四；见

四已，复见五；见五已，乃至见十。见十已，心渐广大，见一房中；见一房中已，乃至见一天下；见一天下已，若广者，复摄令还，如前观一。

“观已，复当移想系念，谛观鼻头。观鼻头已，心不分散。若不分散，如前观骨。复当自想：‘身肉肌皮，皆父母和合不净精气，所共合成。如此身者，种子不净。’复当次教系念观齿：‘人身中，唯此齿白。我此身骨，白如此齿。’心想利故，见齿长大，犹如身体。尔时复当移想，更观额上。使额上白骨，白如珂雪。若不白者，复当易观教作九想，广说如九想观法。作此观时，若钝根者，过一月已，至九十日，谛观此事，然后方见。若利根者，一念即见。见此事已，复更教观腰中大节白骨。见已，即如前应观种种色骨人。此法不成，复当教慈心观。慈心观者，广说如慈三昧。教慈心已，复教更观白骨。若见余事，慎勿随逐，但令此心，了了分明，见白骨人，如白雪山。若见余物，起心灭除。当作是念：‘如来世尊，教我观骨，云何乃有余想境界？我今应当一心观骨。’见白骨已，令心澄静，无诸外想，普见三千大千世界，满中骨人。见此骨人已，一一皆灭，如前观苦。”

尔时，槃直迦比丘，闻佛说此语，一一谛观，心不分散，了了分明，应时即得阿罗汉道，三明六通，具八解脱，自念宿命；所习三藏，了了分明，亦无错谬。

尔时，世尊因此愚痴贡高槃直迦比丘，制此清净观白骨法。

佛告迦栴延：“此槃直迦愚痴比丘，尚以系念，成阿罗汉，何况智者而不修禅？”

尔时，世尊见此事已，为说偈言：

“禅为甘露法，定心灭诸恶，

慧杀诸愚痴，永不受后有。

愚痴槃直迦，尚以定心得，

何况诸智者，不勤修系念？”

尔时，世尊告迦栴延，及敕阿难：“汝今应当受持佛语，以此妙法，普济群生。若有后世愚痴众生，憍慢贡高邪恶众生，欲坐禅者，从初迦絺罗难陀观法，及禅难提观像之法，复当学此槃直迦比丘所观之法。然后自观己身，见诸白骨，白如珂雪。时诸骨人还来入身，悉见白骨，流光散灭。见此事已，行者自然心意和悦，恬静无为。出定之时，顶上温暖。身毛孔中，恒出诸香。出定入定，恒闻妙法。续复自见，身体温暖，悦豫快乐，颜貌熙怡，恒少睡眠，身无苦患。得此暖法，恒自觉知，心下温暖，心常安乐。若后世人，欲学禅者，从初不净，乃至此法，得此观者，名和暖法。”

佛告阿难：“佛灭度后，若有比丘、比丘尼、优婆塞、优婆夷，于浊世中，欲学正受思惟者，从初系念，观于不净乃至此法，是名暖法。若得此法，名第二十一暖法观竟。”

佛告阿难：“汝今持此迦栴延子所问暖法，慎勿忘失！”

尔时，阿难白佛言：“世尊，后世众生，若有能受持是三昧者，一心安隐，得于暖法，此人云何当自觉知？”

佛告阿难：“若有谛观诸结使相，从初不净，乃至此法，自觉身心，皆悉温暖，心心相续，无诸恼恚，颜色和悦，此名暖法。复次，阿难，若有行者，得暖法已，次当更教系念在诸白骨间，皆有白光。见白光时，白骨散灭。若余境界现在前者，复当摄心还观白光，见诸白光，炎炎相次，遍满世界。自观己身，复更明净，玻瓈雪山不得为比。自见骨人，各各杂散。作此观时，定心令久。心既久已，当自见顶上，有大光明，犹如火光，从脑处出。”

佛告阿难：“若见此事，便当更教，从头至足，反覆往复，凡十四遍。作此观已，出定入定，恒见顶上火出，如真金光。身毛孔中，亦出金光，如散粟金，身心安乐，如紫金光明，还从顶入。此名顶法。若有行者，得此观时，能得顶观。”

佛告阿难：“汝好受持是顶观法，广为未来一切众生说。”

尔时，阿难闻佛所说，欢喜奉行。

“得此观者，名第二十二观顶法竟。”

佛告阿难：“此想成已，复当更教系念观诸白骨。令诸散骨，如风吹雪，聚在一处，自然成積，白如雪山。若见此事，得道不难。若有先身犯戒者，今身犯戒者，见散骨積，犹如灰土；或于其上，见诸黑物。复当忏悔，向于智者，自说已过。既忏悔已，见骨積上，有大白光，乃至无色界。出定入定，恒得安乐。本所爱乐，渐渐微薄。复当更观，如前覆寻九孔脓流不净之物，皆令了了，心无疑悔。复当如上，骨间生火，烧诸不净。不净已尽，金光流出，还入于顶。此光入顶时，身体快乐，无以为譬。得此观者，名第二十三观助顶法方便竟。

“复当更教系念住意，自观己身，犹如草束。出定之时，亦见己身，犹如芭蕉，皮皮相裹。复当自观众芭蕉叶，犹如皮囊；身内如气，亦不见骨。出定入定，恒见此事，身体羸劣。复当更教令自观身，还聚成一，如干草束，见身坚强。既见坚强，复当服酥，饮食调适。然后观身，还似空囊，有火从内烧此身尽。烧身尽已，入定之时，恒见火光。观见火已，见于四方一切火起。出定入定，身热如火，见此火大从支节起；一切毛

孔，火从中出。出定之时，亦自见身，如大火聚。身体蒸热，不能自持。尔时四方，有大火山，皆来合集，在行者前。自见己身，与众火合。此名火想。复当令火烧身都尽，火既烧已，入定之时，观身无身，见身悉为火所烧尽。火烧尽已，自然得知身中无我。一切结使，皆悉同然，不可具说。此名火想真实火大第二十四火大观竟。”

佛告阿难：“汝好受持是火大无我观。此火大观，名智慧火，烧诸烦恼。汝好受持，为未来世一切众生，当广敷演。”

尔时，阿难闻佛所说，欢喜奉行。

佛告阿难：“若有行者得火大观已，复当更教系念思惟，令系念鼻端，更观此火从何处起。观此火时，自观己身，悉无有我。既无有我，火自然灭。复当作念：“我身无我，四大无主。此诸结使，及使根本，从颠倒起。颠倒亦空，云何于此空法之中横见身火？”作是观时，火及与我，求觅无所。此名火大无我观。”

佛告阿难：“汝好受持此火大观，为未来世一切众生，当广分别，敷演解说。”

阿难闻佛所说，欢喜奉行。

“是名第二十五观竟。”

佛告阿难：“我见火灭时，先从鼻灭，然后身体一时俱灭。身内心火，八十八结，亦俱得灭。身中清凉，调和得所，深自觉悟，了了分明，决定无我。出定入定，恒知身中无有吾我。此名灭无我观竟。”

佛告阿难：“复当更教观灌顶法。观灌顶者，自见己身，如琉璃光，超出三界。见有真佛，以澡瓶水，从顶而灌，弥满身中。身弥满已，支节亦满，从脐中流，出在于前地。佛常灌水。尔时，世尊灌顶已，即灭不现。脐中水出犹如琉璃，其色如绀琉璃光，光气遍满三千大千世界。水出尽已，复当更教系念：“愿佛世尊，更为我灌顶。”尔时，自然见身如气，粗大甚广超出三界；见水从顶入；见身粗大，与水正等，满于水中。复自见脐犹如莲华，涌泉流出，弥满其身，绕身如池。有诸莲华，一一莲华，七色光明。其光演说苦、空、无常、无我等法。声如梵音，悦可耳根。

“此相现时，复当更教，叉手闭目，一心端坐，从于顶上，自观身内，不见骨想。出定入定，自见己身，如琉璃罂。复当起念，使自己心四大毒龙想。见己心内，如毛孔开，有六种龙。一一龙有六头，其头吐毒，犹如风火，弥漫池中。在莲华上，一一华光，流入龙顶。光入顶时，龙毒自歇，唯有大水，满其身内。此想成时，名观七觉华。虽见此想，于深禅定，犹未通达。复当更教，如上数息，使心安隐，恬然无念。此想成时，名四大相应观。”

佛告阿难：“汝好受持是七觉意四大相应观，慎莫忘失！普为未来一切众生，当广分别。为诸四众，敷演解说。”

尔时，阿难闻佛所说，欢喜奉行。

“复当更教系念住意，谛观水大，从毛孔出，弥漫其身。出定入定，见身如池，其水绿色。如此绿水，似山顶泉，从顶而出，从顶而入。见有七华，纯金刚色，放金色光。其金色光中，有金刚人，手执利剑，斩前六龙。复见众火，从龙口出，遍身火然。众水枯竭，火即灭尽。水火灭尽已，自见己身，渐渐大白，犹如金刚。出定入定，心意快乐，犹如酥灌，如服醍醐，身心安乐。

“复当更教系念观他，观外境界。以外想故，自然见有一树，生奇甘果。其果四色，四光具足。如此果树，如琉璃树，弥漫一切。见此树已，普见一切，四生众生，饥火所逼，一切来乞。见已欢喜，生怜愍心，即起慈心。见此乞者，如己父母受大苦恼，‘我今云何当救拔之’？作是念已，即自观身，如前还为脓血，复为肉段，持施饥者。是诸饿鬼，争取食之；食之既饱，四散驰走。

禅秘要法经卷下

“尔时，复当自观己身及以他身：‘我身、他身，从颠倒起，实无我所。若有我者，云何忽然见此饿鬼来在我边？’尔时，复见无量饿鬼，其身长大，无量无边。头如太山，咽如丝发，饥火所逼，叫唤求食。见此事已，当起慈心，以身施鬼。饿鬼得已，噉食其体，即便饱满。见是事已，复当更教观众多饿鬼。见诸饿鬼，绕身四匝，如前以身食诸饿鬼。见此事已，复教摄身使心不散，自观己身是不净聚。作是观时，寻自见身，脓血诸肉，皆段段坏，聚在前地。见诸众生，争取食之。既见此事，复当自观其身，从诸苦生，从诸苦有，是败坏法，不久磨灭，饿鬼所食。作是相时，忽见身内心处有猛火，烧前池上一切莲华，及诸饿鬼。众恶丑形，及与池水，泓然都尽。

“见此事已，复当更教谛观己身，如前完具，身体平复。复当更观己身，一切毛孔。以慈心故，血变成乳，从毛孔出，在地如池，众乳盈满。复见众多饿鬼，至此池上，以宿罪故，不得乳饮。尔时，慈心视鬼如子，欲令饮乳。以鬼罪故，乳变成脓，斯须之间。复更慈心，以慈心故，身毛孔中，一切乳出，胜前数倍。念诸饿鬼，饥苦所逼，何不来饮？尔时饿鬼，其形长大，数十由旬，举足下足，如五百乘车声，来至行者前，唱言：‘饥！饥！’尔时行者，即以慈心施乳令饮。饿鬼饮时，至口变化为脓。虽复为脓，以行者慈心故，即得饱满。见鬼饱已，复自观身，即自见身，足下火出，烧前众生及以诸树，泓然都尽。

“尔时，若见众多异类，复还系念谛观己身，使心不动寂寞无念。既无念想，当发誓愿：‘愿后世生，不受后有，不乐世间。’作此誓已，寻见前地，犹如琉璃。见琉璃下，有金色水。自见己身，与地正等，与水色同。其水温暖，水中生树，如七宝树，枝叶蓊郁。上有四果，果声如铃，演说苦、空、无常、无我。闻此声已，自见己身，没于水中，往趣树所。谛自观身，顶上水出，弥漫琉璃池中。忽然之顷，复有火起，火中生风，犹如琉璃。复见顶上，从顶坚强，至乎脚足，犹如金刚。复有火起，烧金刚尽，温水枯涸。寻更观身，我前见身内池中忽然有树，枝叶具足。树端有果，其声如铃，演说苦、空、无常、无我清净之法。如此妙果，有好音声，香味具足，‘我今宜食！’作此想已，即仰攀树，取果食之。才得一果，其味甘美，无物可譬。既食果已，见树干枯。其余三果，尚有光明。食果之后，身心恬澹，无忧喜想。自观心识，是败坏法，从诸苦有，诸苦根本，识为因缘。今观此识，如水上泡，无有暂停。四大无主，身无有我，识无依止。如是诸法，复七七四十九遍，谛观心识，是败坏法。尔时自见己身，白如珂雪，节节相柱。

“复当更教，自以右手，摩触此身。见身如尘，骨末如粉，如粉尘地。寻复更教，观身如气，从数息有；身如气囊，无有暂停。复当更教，寻自观身，如前还为一白骨人。见骨人已，自观己身，如前还散，犹如微尘，如人以粉用涂于地。寻见地上，有青色骨人。复如前观，末此青色骨人，以用涂地。复更观身，如青微尘。尘变成骨人。其骨尽黑。复当如前以末涂地。复自观身。犹如黑地。见黑地中。有四黑蛇。眼赤如火。蛇来逼身。吐毒欲害。不能为害。即变为火。自烧己身。尔时空中有自然声，恒说苦、空、无常、无我等法。见此事时，一一毒蛇，八十八头，为火所焚。见此事时，空中自然有水，洒毒蛇身，众火尽灭，八十八头，一切都消。出定之时，觉身安乐恬怕无为。

“复当更教，自观己身，无高大想。寻复见身，自然高大，明显可观，如七宝山。自见己心，如摩尼珠。尔时复当如上观空。作观空时，自觉己身，和悦柔软快乐无比。前莲华上，七宝色光，流入己心。在摩尼珠中，满足十过，七支七色，皆悉具足。自观身空，亦无众想。尔时顶上有自然光，似金色云，亦如宝盖，色复似银，从顶上入，覆摩尼珠光上。出定入定，恒见此事。见此事者，自然不杀、不盗、不邪淫、不妄语、不饮酒。”

佛告阿难：“佛灭度后，四部弟子，比丘、比丘尼、优婆塞、优婆夷，作此观者，名第二十六正观，亦名得须陀洹道。若得此观，要当审实，使身自然离五种恶，合修多罗，不违毗尼，随顺阿毗昙。此名须陀洹果相。”

尔时，阿难闻佛所说，欢喜奉行。

佛告阿难：“若有行者，得此观者，宜当密藏，勿妄宣传！但当一心勤行精进。勤行精进已，复当更教，谛观地大。地大观法，亦如上说。观地大已，次教观水大。观水大者，自观己身，身中诸水，身如琉璃，刚强难坏。若见自身，悉皆是水，当教易观。若复见身，尽成琉璃，亦教易观。观于地大，使琉璃身，犹如微气，见水从眼中现。若见此事，名细微四大观。复当更教，从头已上，使水满中，见水从眼中出，亦不堕地。自见己眼，如水上沫，亦满水中。若见此事，头水不温不冷，调和得所。水若温者，是假伪观。水色澄清，不温不凉。次当更教，观腰已上水，不温不冷。复观咽喉，如琉璃筒，水入胸中，次下至腹，及乃脞膝，莫令入臂。使水澄清，如玻瓈精色。若觉水温，乃是真观。

“此想成已，复教通彻四支诸节，水皆满中，如琉璃器持用盛水，渐渐广大，见满一床，外人亦见。若见此水清冷，乃是真水。若见余相，不名真实。入水光三昧，渐渐广大满一室内，水皆澄清，如琉璃气；渐渐广大，遍满三千大千世界。见此事时，当于静处一心安坐，敕诸同学，皆使清净，不令愦闹。尔时复当见水上紫焰起，当自忆想：‘此水从何处起？云何当尽？若言我是水者，我身无我。前已观无我，今从无法中，水从何起？’作是念时，水性如气，渐渐从顶上没。水稍稍尽，唯身皮在。自见己身，极为微薄，无物可譬，如微尘草束。复见身内，忽然有火，烧身都尽。观身无所，永无有我。我及众生，一切都无。尔时行者，心意恬怕，极为微细，无物可譬。此想成时，名第二十七真无我观，亦名灭水大想，亦名向斯陀含。其余微细贤圣法界，微妙难胜，不可具说。行者坐时，修诸三昧，得无我三昧时，当自然见佛。”

佛告阿难：“汝今好受持是真实水大微妙境界，广为未来一切众生，敷演广说。”

尔时，阿难闻佛所说，欢喜奉行。

佛告阿难：“得此观已，复当更教水大观法。此水大观，极为微细。使此水大与火大合，见身如气，如琉璃影。观脐四边，火焰俱起。见于火焰，犹如日映。若见脐上有火光起，或有从鼻中出，或有从口中出，耳眼随意出入。若见此事，见一切火，从毛孔出。火出之后，有绿色水，寻从火后。自见身中，水上火下，火上水下，观身无身。此想成时，见身水火，不温不冷，身心寂尔，安住无碍。此名斯陀含果，亦名境界实相。

“见此事时，出定入定，恒不见身。入定之时，外人亦见水火，从毛孔出，从毛孔入。贪淫多者，见火从顶上入，从身根出，然后遍满身体，水亦复然。复当自观头上火，如阎浮檀那金光云盖。或见身下，如七宝华。心中恬静，安隐快乐；世间乐事，无以为譬。出定之时，身亦安乐，令外众生见已禅定三昧安隐金光金色，帝释诸天恭敬礼拜，并言：‘大德，汝今苦尽，必定当成斯陀含果。’闻已欢喜，修身禅定，心无系碍，

安隐快乐，游戏无我三昧中，亦渐入空三昧门；无愿、无作诸三昧等，悉现在前。如此微妙善胜境界，行者坐时，于禅定中，自然分别。若钝根者，大师世尊现前为说。以见佛故，闻法欢喜，应时即得斯陀含道。复当至心覆寻前观，经二十五反，极令明利。”

佛告阿难：“汝好持此第二十九水大观，慎勿忘失！得此观者，亦名斯陀含，亦名善往来往。宿世善根业因缘故，遇善知识清净法行，汝乃当得此斯陀含道。”

尔时，阿难闻佛所说，欢喜奉行。

佛告阿难：“若有比丘、比丘尼、优婆塞、优婆夷，若得此微妙水大观已，复当更教安隐微妙最胜奇特火大观法。作此观时，自见脐中微妙火光，状如莲华，其色光明，如和合百千万亿阎浮檀那金。见此事已，复当更教观身内火。观内火时，自见心火，常有光明，过于百千万亿明月神珠。心光清净，亦复如是。出定入定，如人持明火珠行，虑恐他见。唯自心中，明了如是，他人不见。渐渐大明，见身犹如玻瓈明镜，见心亦如明月神珠；虑他人见，他人其实不见此事。入定之时，以心明故，见三千大千世界粗相，见阎浮提须弥山，及大海水，悉皆了了。复见大海水中摩尼珠王。其摩尼珠王，焰出诸火。

“见此事已，尔时见佛，为其广说九次第定。九次第定者，九无碍，八解脱。如此等观，不须豫受，佛现前故，佛自为说。其利根者，闻佛说法九无碍道中，应时即得阿罗汉道，超越阿那含地；如好白氎，易染为色。若钝根者，复当更教风大观法。风大观法者，见一切风，极为微细，细中细者，可以心眼见，而不可具说。风复杂火，火复杂风，水入火中，风入水中，火入风中。风、火、水等，各随毛孔，如意自在。或复有风，十色具足，如十宝光，从身毛孔出，从顶上入；从脐中出，从足下入；一切身分中出，从眉间入；从眉间出，从一切身分入。如此种种无量境界，贤圣光明，贤圣种子，诸贤圣法，皆从此风大中起，从此风大中入。此风大观，具足相貌微妙境界，唯阿罗汉，能广分别，不可具说。行者坐时，当自然见。若见此事，练诸烦恼，成阿那含。此风大观，名第三十阿那含相应境界相。”

佛告阿难：“汝好受持是阿那含相应最胜境界风大观法，慎勿忘失！”

尔时，阿难闻佛所说，欢喜奉行。

如是我闻：一时，佛在舍卫国祇树给孤独园，与千二百五十比丘俱。

尔时，尊者摩诃迦葉，有一弟子，是王舍大城苦得尼揵子儿，名阿只达多。求尊者摩诃迦葉，出家学道，修行苦行，具十二头陀。经历五年，得阿那含果，不能增进成阿罗汉。即从座起，至迦葉所，整衣服，叉手合掌，顶礼摩诃迦葉，白言：“和尚，我随

和尚，勤修精进，如救头然，已经五年。今得住于阿那含果，身心疲懈，不能增进无上解脱。唯愿和尚，为我速说。”

尔时，摩诃迦葉即入三昧，观比丘心，知此比丘不尽诸漏，从此命终，生阿那含天。从三昧起，告言：“法子，我今身心，一切自在，入自在三昧。观汝宿世所有业报，于此身上，无缘得成罗汉道。”

阿只达多闻此语已，悲泣雨泪，白言：“和尚，如我今者，不乐生天。如困病人求无常力，我畏生死，亦复如是。”

尔时，迦葉告言：“法子，善哉！善哉！善男子，夫生死恶，犹如猛火，烧灭一切，甚可厌患！我观汝根，不得明审。又复世尊，与诸比丘，在祇陀林。我今与汝俱往佛所。”

时彼比丘，著衣持钵，随迦葉后，诣祇陀林，到于佛所。见佛世尊，身如金山，处大众中，威德自在，三十二相、八十种好，皆悉备足。为佛作礼，绕佛七匝，却住一面，胡跪合掌，白言：“世尊，我此弟子阿只达多，随从我后，修十二头陀，住深禅定，至阿那含，不能增进竭烦恼海。唯愿天尊，为说甚深灌顶甘露净解脱行。”

尔时，世尊告阿只达言：“善哉！善哉！阿只达，快问是事。吾当为汝分别解脱，谛听善思！乃往过去无央数世，彼世有佛，名大光明如来、应供、正遍知、明行足、善逝、世间解、无上士、调御丈夫、天人师、佛世尊。彼佛出世，三种示现，教化众生。度人周讫，于像法中，有一大国，名波罗奈，王名梵摩达多。王有太子，名忍辱铠，坚发甚深阿耨多罗三藐三菩提心，求一切种智，自誓不杀，修十善业，于六波罗蜜无疲厌心。

“时彼国中有一长者，名日月音，自在无量，唯有一子，忽遇热病，风大入心，狂乱无智，手执利剑，走入巷陌杀害众生。时彼长者，爱念子故，手擎香炉，至四城门外，烧香散华，发大誓愿，而作是言：‘世间若有神仙圣人医师咒师，能救我子狂乱病者，一切所有，悉用奉施。’尔时，太子出城游戏，见大长者，修于慈心，为子求愿，心生欢喜，而作是言：‘此大长者，勤修慈心，普为一切。而长者子，遇大重病，愿诸神仙，必兴慈悲，来至此处，救长者子。’语顷即有一大仙人，从于雪山，腾虚而至，名曰光味，至长者所，告长者言：‘汝子所患，从热病起。因热病故，生大瞋恚，心脉悉开，风大入心，是故发狂。如此病者，如仙经说：风大动者，当须无瞋善男子心血，以用涂身；须善人髓，服如大豆，可得除愈。’

“尔时，长者闻仙人说，即于路中，顶礼太子，白言：‘地天大仙人，说我子所患，当用慈心无瞋人血及以骨髓，乃可得差。我今正欲自刺我身出血食子，破骨出髓，持与令服。唯愿太子，听许此事。’尔时，太子告言：‘长者，我闻佛说：若有众生苦恼父母，堕大地狱，无有出期。云何长者自破身体，欲令子差？且忍须臾！当为长者作大方便。’尔时，长者闻太子敕，心大欢喜，礼太子足，还至家中，象负其子，送与太子。太子见已，醍醐灌之。

“尔时，仙人告太子言：‘设以此药，灌此男子，经九十日，终不可差。要得慈心无瞋人血。’尔时，太子内自思惟：‘除我身外，其余众生，皆当起瞋。我今为此救诸病苦，济生死命，誓求佛道。于未来世，若得成佛，亦当施此法身常命。’作此誓已，即刺身以血涂彼大长者子，破骨出髓，与之令服。长者子服已，病得除愈。是时，太子以破骨故，迷闷躃地。

“尔时，天地六种震动。释、梵、护世，无数天子，佥然俱下，到太子所，告太子言：‘汝今以身济病众生，欲求何等？为求帝释、魔王、梵天、转轮圣王？三界之中，欲求何等？’尔时，太子白帝释言：‘我今所求，亦不欲三界之中尊荣豪贵。我所求者，乃愿欲成阿耨多罗三藐三菩提。’尔时，帝释闻此语已，告太子言：‘汝今刺身破骨出髓，身体战掉，有慨恨不？’尔时，太子即立誓愿：‘我从始刺身体，乃至于今，若无慨恨大如毛发，令我身体平复如故。’作此誓已，身体平复，如前无异。尔时，帝释见此事已，白太子言：‘太子威德，奇特无比，有强大志，必得成佛。太子成佛时，愿先度我。’作此誓时，太子默然，而说偈言：

“‘愿我成佛时，普度诸天人，

身心无挂碍，普慈爱一切。

亦度于汝等，令诸众生类，

皆住大涅槃，永受于快乐。’

“尔时，太子说此偈已，诸天雨华，持以供养。复雨无量百千珍宝，积满宫墙。太子得已，持用布施，布施不止，修诸波罗蜜，皆悉满足，得成为佛。”

佛告迦葉：“尔时波罗奈国王者，今我父王阅头檀是。尔时月音长者，今汝摩诃迦葉是。尔时长者子，今阿只达比丘是。尔时忍辱铠太子者，今我释迦牟尼佛是。尔时帝释者，今舍利弗是。”

佛告迦葉：“此阿只发比丘，乃往过去，风大动故，发狂无知。是故今者入四大定，于风定中，心疑不行。设使此人，入风大定，观四大者，头破七分，心裂而死。当教

此人修于慈心。”

尔时，世尊告阿只达：“汝今当观，一切众生，悉为五苦之所逼切。汝今应当生大慈心，欲免众苦，观色、受、想、行、识，悉皆无常、苦、空、无我。”

阿只达闻佛说此，豁然意解，应时即得阿罗汉道，三明六通，具八解脱。即于佛前，踊身空中，作十八变。作十八变已，从空中下，顶礼佛足，白言：“世尊，如来今者为我宣说往昔因缘，及说慈心，广演四谛。我因佛力，寻时即破三界结业，成阿罗汉。唯愿天尊，为未来世浊恶众生，恶业罪故，生五浊世，如此众生，若修头陀行诸禅定得阿那含，如我心疑停住不行，当修何法得离苦际？”

佛告阿只达：“谛听！谛听！当善思之。如来今者因汝阿只达，普为未来世一切众生，广说从阿那含至阿罗汉，于其中间，所有微细一切境界，当自分别。若风病多者，入风大定时，因风大故，喜发狂病，当教观佛。教观佛者，教观如来十力、四无所畏、十八不共法、大慈大悲、三念处法。观此法时，自然得见无量色身，微细妙相好。或有诸佛，飞腾空中，作十八变。或有诸佛，一一相好，普现无量百千变化。

“见此事时，当起恭敬供养之心，作香华想，普散诸佛。然后复当自思惟言：‘我今身中五阴四大，皆悉无常，生灭不住，结使枝条，及使根本，皆悉无常。我所念者，念佛十力、四无所畏、十八不共、大慈大悲，如是功德庄严色身。犹如宝瓶盛如意宝珠，宝珠力故，映饰此瓶；珠无我所，瓶亦无住，但为众生。佛亦如是，无有色性及与色像，解脱清净。云何我今谛观如来十力，是处非处力乃至漏尽力，十八不共法，大慈大悲？云何更见无量色像？’作此想已，见真金像，满娑婆世界，行住坐卧四威仪中，皆说苦、空、无常、无我。

“虽见此事，复当起意想：‘是诸佛皆是戒、定、慧、解脱、解脱知见，十力、四无所畏、十八不共法、大慈大悲、三念处，如此功德所共合成。云何有色？’作此想时，一一谛观，令一切佛身心无碍，亦无色想。自见己身，如空中云。观五受阴，无诸性相。豁然欢喜，复还见身，如莲华聚，周匝遍满三千大千世界。见诸坐佛，坐己华上，为说甚深空、无我、无愿、无作圣贤十四境界门。”

佛告阿只达：“若有行者，见此事已，当教慈心。教慈心者，敬观地狱。尔时行者，即见十八地狱，火车炉炭、刀山剑树受苦众生，皆是己前身父母、宗亲眷属，或是师徒，诸善知识。见一一人，阿鼻地狱猛火烧身。或复有人，节节火然，或上剑树，或踏刀山，或投镬汤，或入灰河，或饮沸屎，或啖热铁丸，或饮融铜，或卧铁床，或抱铜柱，或入剑林碎身无数，或挑眼无数，持热铜丸安眼眶中。或见饿鬼，身形长大，数十由

旬，啖火啖炭，或饮脓血变成融铜，举体火起，足跟铜流。或见闇冥铁围山间满中众生，状如罗刹，更相食啖。见诸夜叉，裸形黑瘦，双牙上出，头上火然，首如牛头，角端雨血。复见世间虎、狼、师子诸恶禽兽，更相啖食。复见一切诸畜生苦。或见阿修罗，割截耳鼻，受诸苦事。复见三界一切众生，为欲所使，悉受苦恼。观无想天，犹如电幻，不久当堕大地狱中。举要言之，三界二十五有一切众生，皆有三塗苦恼之业。

“尔时，行者观见三界受苦众生，其心明了，如观掌中，深起慈悲，生怜愍心。见诸众生，宿行恶业，故受恶报。见此事已，悲泣雨泪，欲生救护，尽其心力，不能救济。尔时，心中极生怜愍，厌患生死，不愿久处，心生惊怖，如人捉刀欲来害己。见此事已，更起慈悲，欲拔苦者，无奈之何。尔时，行者内自思惟：‘是诸众生，因于无明，无明缘行，行缘识，识缘名色，名色缘六入，六入缘触，触缘受，受缘爱，爱缘取，取缘有，有缘生，生缘老死忧悲苦恼。’

“尔时，行者内自思惟：‘此无明者，从何处来？孚乳产生，遍满三界。观此无明，假于地大，而得成长；依于风大，而得动摇；因于地大，体坚不坏；火大照育；水成众性。如是动作，风性不住，水性随流，火性炎盛，地性坚鞕。此四大性，二上二下，诸方亦二。东方者，成色阴性；南方者，成受阴性；西方者，成想阴性；北方者，成行阴性；上方者，成识阴性。此五受阴，依无明有，从触受生，乐触因缘生于诸受，受因缘生爱取有，有因缘故生于三界；九十八使及诸结业，缠缚众生无有出期。如是诸业，从无明有，依痴爱生。此无明者，本相所出，从何而生？遍布三界，于诸众生为大缠缚。我今应观无明识相从何处起？此无明者，为是地大？为离地大？为与地合？为从地生？为从地灭？地性本空，推地无主，云何无明？起痴爱想缘行而有，而此诸行及爱取有，为从风起？为从水生？为火所照？如此四大，一一谛观，此诸大者，实无性相，同如实际，云何牵诸众生缠在三界，为大烦恼之所烧然？’作此思惟已，怖畏生死，患生天乐。观诸天宫，如梦如幻，如露如电，如呼声响。普见一切三界众生，犹如环旋，受苦无穷。见此事已愁忧，不乐世间，如驶水流，求涅槃道。刹那刹那顷，欲求解脱。

“尔时，复当更教数息：一数二随，二数三随，三数四随，四数五随，五数六随，六数七随，七数八随，八数九随，九数十随，十数百随，百数千随。随息多少，摄气令住。尔时自见己身，如百千万亿莲华，一切萎脆；四面风来，吹去萎华变成琉璃，如琉璃器。自见其心如大华树。从下方金刚际，乃至三界顶上有四果。其果微妙如如意珠，有六种光，遍照三千大千世界。行者见此事时，见金刚地际乃至上方三界之顶，满中诸佛，与大弟子眷属围绕。或有诸佛，飞腾虚空，身上出水，身下出火，身下出水，身上出火，东踊西没，西踊东没，南踊北没，北踊南没，中踊边没，边踊中没。或现大身满

虚空中，大复现小如芥子许，变现自在随意无碍。或见诸声闻入四大定，身如火聚，诸火焰端，犹如金筒盛众色水。复见己身，如彼入定。尔时，当教行者而作是言：‘汝所见者，虽是多佛及诸声闻。汝今应观此诸世尊，是无相身，是大解脱，是无学果。应当善摄汝心，如前数息。’此数息法，有十六科，不可具说。

“尔时，行者既数息已，心意恬怕，寂然无见。复当更教观心莲华，犹如华树。树上有果，如摩尼珠现六种光。其光明显，从三界顶，照于下方金刚地际。见心华树，荽垂欲绝，然深无量。尔时，当观诸佛法身。诸佛法身者，因色身有。色身者，譬如金瓶。法身者，如摩尼珠。应当谛观色身之内，十力、四无所畏、十八不共法、大慈大悲，无碍解脱，神智无量，绝妙境界，非眼所见，非心所念。一切诸法，无来无去，不住不坏，同如实际。凡夫愚痴，为老死大贼之所追逐，妄见颠倒；以颠倒故，堕落三塗爱欲河中，为驶水所漂，没溺三界。‘我今云何同凡夫行，妄想见佛？我大和尚释迦牟尼佛，往昔之时，头目髓脑、国城妻子，持用布施，百千苦行求解脱法，今者已得超越生死住大涅槃，寂灭究竟更不复生，如过去佛法住常乐处，亦无去来现在诸智，身心不动，恬怕无为。如此智慧所成就身，当有何想？云何变动？我今见者，从妄想现，属诸因缘，故是颠倒色相之法。’作是思惟时，一切诸佛及诸贤圣，寂然隐身，更不复现。唯一佛在，有四大弟子以为侍者。”

尔时，释迦牟尼世尊，为于行者，更说四大清净观法，告言：“法子，过去三世诸贤圣等，观此行时，自然皆观，风大观法。观风大者，先观身内，从心华树，生一微风。如是微风，渐渐增长，遍满身体。满身体已，从毛孔出满一房内；满一房已，见此微风满一庭内；满一庭已，复见渐渐满一顷地；满一顷已，复更增广满一由旬；满一由旬已，满二由旬；满二由旬已，满三由旬；满三由旬已，满四由旬；满四由旬已，满五由旬；满五由旬已，如此渐渐广大，满十由旬。微风才动，渐渐广大，遍满三千大千世界，上至于顶，下至金刚际。遍此诸处已，还从顶入，令其心树一切华叶渐渐萎落。自见己身，如玻璨镜，表里映彻。

“尔时，复当教观水大。观水大者，先观身内，心华树端，出一微水，如琉璃气，渐渐增广；似白色云，遍满身内。满身内已，从六根出，顶上涌出，绕身七匝，如白云行，滴滴雨水。其水柔软，盈满一床；满一床已，渐渐广大，满一房内；满一房已，满一庭中；满一庭已，满一城中；满一城已，满十顷地；满十顷已，满百顷地；满百顷已，满一由旬。水色正白，如白琉璃光。其气微细，过于凡夫眼根境界。渐渐广大，满二由旬；满二由旬已，满三由旬；满三由旬已，满四由旬；满四由旬已，满五由旬；满五由旬已，渐渐广大，满十由旬；满十由旬已，渐渐广大，满百由旬；满百由旬已，渐渐

广大，满一阎浮提；满一阎浮提已，渐渐广大，遍满三千大千世界，上至三界顶，下至金刚际。如是水相，其气如云，还从顶入。

“见此事已，复更教观火大。观火大者，自观身内，心华树端，诸华叶间，有微细火，犹如金光，从心端出，遍满身内。从毛孔出，渐渐广大，遍满一床；满一床已，满一房内；满一房已，渐渐广大，满一庭中；满一庭已，满一城中；满一城已，满十顷地；满十顷地已，满百顷地；满百顷地已，满一由旬。火色变白，如真珠光，更复鲜白；玻瓈雪山，不得为比。红光照错，以成文章，渐渐广大，满二由旬；满二由旬已，满三由旬；满三由旬已，满四由旬；满四由旬已，满五由旬；满五由旬已，渐渐广大，满百由旬；满百由旬已，渐渐广大，满阎浮提；满阎浮提已，渐渐广大，遍满三千大千世界，上至三界顶，下至金刚际，还从顶入。

“见此事已，复当更教观于地大。观地大者，自见身内，心树诸华，渐渐广大，如金刚云，遍满身内。满身内已，复满一床；满一床已，遍满一房；满一房已，遍满一庭；满一庭已，遍满一城；满一城已，渐渐广大，遍满十顷；满十顷已，遍满百顷；满百顷已，满一由旬。满一由旬已，其色变青，渐渐广大，遍满二由旬；满二由旬已，满三由旬；满三由旬已，满四由旬；满四由旬已，满五由旬；满五由旬已，渐渐广大，满百由旬；满百由旬已，渐渐广大，满阎浮提；满阎浮提已，渐渐广大，遍满三千大千世界，上至三界顶，下至金刚际，还从顶入。

“见此事已，复当更教还观地大。观此地大，如金刚云，难可摧碎，当云何灭？作此观时，见佛世尊释迦牟尼，坐金刚座，与尊弟子眷属五百，坐行者前，异口同音，赞叹灭谛。闻此语已，当观地大从因缘起，无明所持。无明无性，痴爱无主，虚伪因缘，假名无明。爱取有等，皆属此相。作此思惟时，见自心内，众华树端，渐渐火起，烧金刚云。一一云，于诸叶间，与火合体，遍满身内。满身内已，地火俱动，遍满一床；满一床已，遍满一房；满一房已，遍满一庭；满一庭已，遍满一城；满一城已，渐渐广大，遍满十顷；满十顷已，遍满百顷；满百顷已，满一由旬；满一由旬已，满二由旬；满二由旬已，满三由旬；满三由旬已，满四由旬；满四由旬已，满五由旬；满五由旬已，渐渐广大，满百由旬；满百由旬已，渐渐广大，遍满阎浮提。地火二大，其性各异，更相鼓动，遍满三千大千世界，上至三界顶，下至金刚际，还从顶入。

“见此事已，复当更教观于风大。观风大者，自观身内，心华树间，出紫色风。水大随入，灭此风色，同为水色。风动水涌，遍满身内，渐渐广大，遍满一床；满一床已，满一房内；满一房已，遍满一庭；满一庭已，遍满一城；满一城已，渐渐广大，遍满一由旬。满一由旬已，风水二性，其性各异。风吹此水，如琉璃沫，其色焰炽，更相鼓

动，遍满二由旬；满二由旬已，满三由旬；满三由旬已，满四由旬；满四由旬已，满五由旬；满五由旬已，渐渐广大，满百由旬；满百由旬已，渐渐广大，遍满阎浮提；满阎浮提已，渐渐广大，遍满三千大千世界，上至三界顶，下至金刚际。

“见此事已，自见己身，身诸毛孔一切火起。此火光炎，遍满三界，出三界外，如真金华。华上有果，果叶相次。彼果光中，演说四谛及十二因缘度生死法。复见身内，一切水起。其水温润，从毛孔出，流布三界，无不遍满。水色出光，照三界顶，入火光果中。复见身内，一切风起，遍满身内，从毛孔出，渐渐广大，驶速飘疾遍满三界，化为金云，入火光果中。复有地气，极为微薄，弥满四大。

“见此事已，复当更教谛观五阴。观于色阴，此色阴者，依地大有。地大不定，从无明生；无明因缘，妄见名色。观此色相，虚伪不真，亦无生处，假因缘现。因缘性空，色阴亦然；受、想、行、识，性相皆空，中无坚实。观此五阴，实无因缘，亦无受有。如此四大，云何增长遍满三界？作此思惟时，见一切火，从一切毛孔出，遍满三界，还从一切毛孔入。复见一切地大，犹如金刚云，从一切毛孔出，遍满三界，还从一切毛孔入。复见水大，犹如微尘，从一切毛孔出，遍满三界，还从一切毛孔入。复见风大，其势羸劣，从一切毛孔出，遍满三界，还从一切毛孔入。如是四大，从毛孔出，从毛孔入，往复反覆，经八百遍。

“见此事已，如前数息已，闭气而住，经一七日。尔时，自然见此大地渐渐空，见一床下渐渐空，见一房渐渐空；见一房已，见一庭地渐渐空；见一庭已，见一城地渐渐空；见一城已，见十顷地渐渐空；见十顷已，见百顷地渐渐空；见百顷已，见一由旬地渐渐空；见一由旬已，见二由旬地渐渐空；见二由旬已，见三由旬地渐渐空；见三由旬已，见四由旬地渐渐空；见四由旬已，见五由旬地渐渐空；见五由旬已，乃至见十由旬地渐渐空；见十由旬已，乃至见百由旬地渐渐空；见百由旬已，乃至见阎浮提八千由旬地渐渐空；见阎浮提已，见弗婆提地十千由旬渐渐空；见弗婆提已，见瞿耶尼地三万由旬渐渐空；见瞿耶尼已，见郁单越地四万由旬渐渐空；见郁单越已，见须弥山四大海水山河石壁四天下中一切所有见坚鞕物，一切悉皆渐渐空。见四天下已，心遂广大，遍满三千大千世界，诸坚鞕物，大地山河石壁，一切悉空，心无所寄。

“尔时，自然见金刚际。有十四金刚轮，从金刚轮下，自然上踊，更相振触，至行者前。尔时，心树诸妙华端，自然火起，烧诸华叶。树上四果，堕行者顶，从顶而入，住于心中。尔时，此心豁然明了，见障外事。复有六象，其正色黑，踏大地坏，吸饮诸水。风吹象杀，象耳出火，烧象都尽。四大毒蛇，走上树端。见有一人，似大力士，拔此大树，下至金刚际，上至三界顶，令树动摇。行者心中，四明珠果，复出大火，烧树

荼绝。是时大树，散如微尘。行者见已，‘我今观于水、火、风等及与水大，一切无常，须臾变灭。当自观我身内四大，火起无穷，地、水、风等亦复如是。此无明相，空无所有，假伪颠倒，犹如霜炎，属于三界，缘于痴爱，三十三亿念生法，九百九十转，次第念粗相，结使九十有八，枝条种子，弥覆三界。为是众结，受生无数，或堕地狱，猛火焚身。或为饿鬼，吞饮融铜，啖热铁丸，百千世中，不闻水谷。或为畜生，驼驴猪狗，数不可知。人中受苦，众难非一。如是众多，从痴爱得。今观痴爱，性无所有。’

“作是思惟时，释迦牟尼佛，放金色光，与诸声闻眷属围绕，告行者言：‘汝今知不？色相虚寂，受、想、行、识，亦复如是。汝今应当谛观空、无相、无作、无愿三昧。空三昧者，观色色性，及一切诸法，空无所有。如是众空，名空三昧。无愿三昧者，观涅槃性，寂灭无相；观生死相，悉同如实际。作此观时，不愿生死，不乐涅槃，观生死本际空寂，观涅槃性相皆同入空，无有和合，是名无愿三昧。无作三昧者，不见心，不见身及诸威仪有所修作，不见涅槃有起性相，但见灭谛，通达空无所有。’尔时，行者闻佛世尊，说是空、无相、无愿三昧，身心静寂，游三空门。犹如壮士屈申臂顷，应声即得超越九十亿生死洞然之结，成阿罗汉：不受后有，梵行已立，知如道真；豁然意解，无复余习；漏尽慧通，自然而得。其余五通，要假修得。六通义，广说如阿毗昙。”

尔时，世尊为阿只达，说是贤圣，空相应心，境界分别，十一切入相已，默然安隐，入无诤三昧，放众色光，普照世界。是时会中，二百五十比丘，心意开解，成阿罗汉。五十优婆塞，破二十亿洞然结，成须陀洹。天人大众，闻佛所说，皆大欢喜。

尔时，长老阿难，即从座起，白佛言：“世尊，如来初为迦絺罗难陀，说不净门。为禅难提比丘，说数息法。为阿只达，说四大观。如是众多微妙法门，云何受持？当以何名宣示后世？”

佛告阿难：“此经名《禅法秘要》，亦名《白骨观门》，亦名《次第九想》，亦名《杂想观法》，亦名《阿那般那方便》，亦名《次第四果想》，亦名《分别境界》。如是受持，慎勿忘失！”

佛告阿难：“我灭度后，若有比丘、比丘尼、式叉摩尼、沙弥、沙弥尼、优婆塞、优婆夷，若有欲学三世佛法，断生死种，度烦恼河，竭生死海，免爱种子，断诸使流，厌五欲乐，乐涅槃者，当学是观。此观功德，如须弥山，流出众光，照四天下。行此观者，具沙门果，亦复如是。”

佛告阿难：“佛灭度后，若有比丘、比丘尼、优婆塞、优婆夷，欲学此法者，当离四种恶。何等为四？一者、净持禁戒，威仪不犯。于五众戒，若有所犯，应当至心忏悔清净；戒清净已，名庄严梵行。二者、远离愦闹，独处闲静，系念一处，乐少语法，修行甚深十二头陀，心无疲厌，如救头然。三者、扫偷婆涂地，施杨枝净筹，及诸苦役，以除障罪。四者、昼夜六时，常坐不卧，不乐睡眠。身倚侧者，乐常缝间树下阿练若处。食若鹿食，死若鹿死。若有四众，行此四法者，当知此人，是苦行人。如此苦行，不久必得四沙门果。”

佛告阿难：“若有四众，修系念法，乃至观见脚指端、手指端，一节少分白骨相，极令明了。若见一指，若见一爪，一切诸白骨。当知此人，以心利故，命终之后，必定得生兜率陀天，灭三恶道一切苦患；虽未解脱，不堕恶道。当知此人，功德不灭，已得免离三塗苦难，何况具足诸白骨人！见此骨人者，虽未解脱无漏功德。当知此人，已免一切三塗八难苦厄之患。当知此人，世世所生不离见佛。于未来世，值遇弥勒龙华初会，必先闻法，得证解脱。”

佛告阿难：“若有比丘、比丘尼、优婆塞、优婆夷，于佛法中，为利养故，贪求无厌；为好名闻，而假伪作恶；实不坐禅，身口放逸，行放逸行，贪利养故，自言坐禅。如此比丘，犯偷兰遮。过时不说，不自改悔，经须臾间，即犯十三僧残。若经一日，至于二日，当知此比丘，是天人中贼、罗刹、魁脍，必堕恶道，犯大重罪。若比丘尼，妖冶邪媚，欲求利养，如猫伺鼠，贪求无厌；实不坐禅，自言坐禅，身口放逸，行放逸行，贪利养故自言坐禅。如此比丘尼，犯偷兰遮。过时不说，不自改悔，经须臾间，即犯十三僧残。若经一日，至于二日，当知此比丘尼，是天人中贼、罗刹、魁脍，必堕恶道，犯大重罪。若比丘、比丘尼，实不见白骨，自言见白骨，乃至阿那般那。是比丘、比丘尼，诳惑诸天龙鬼神等，欺世间人。此恶人辈，是波旬种。为妄语故，自说言：‘我得不净观’，乃至顶法。此妄语人，命终之后，疾于雹雨，必定当堕阿鼻地狱，寿命一劫。从地狱出。堕饿鬼中。八千岁中。啖热铁丸。从饿鬼出堕畜生中。生恒负重。死复剥皮。经五百身。还生人中。聋盲喑哑。癃残百病。以为衣服。如是经苦不可具说。

“若优婆塞，实不坐禅，自言坐禅；实不梵行，自言梵行。是优婆塞，得失意罪。不净有作不起，堕落臭旃陀罗，与恶为伴。是朽败种，不生善芽。贪利养故，多求无厌，经于一日，乃至五日，犯大妄语。此大恶人，波旬所使，是旃陀罗、屠儿、罗刹同类，必定当堕三恶道中。此优婆塞，欲命终时，十八地狱，火车炉炭，变化恶事，一时迎之。必定当堕三恶趣中，无有疑也！若优婆塞，实不得不净观，乃至暖法；于大众中，起增上慢，唱如是言：‘我得不净观’，乃至暖法。当知此优婆塞，是天人中贼，欺诳

世间天龙八部。此优婆塞，命终之后，疾于雹雨，必定当堕阿鼻地狱，满一大劫。地狱寿尽，生饿鬼中，经八千岁，啖热铁丸。从饿鬼出，堕畜生中；生恒负重，死复剥皮，经五百身。还生人中，聋盲喑哑，瘫残百病，以为衣服。如是经苦，不可具说。

“若优婆夷，显异惑众，实非坐禅，谓言坐禅。此优婆夷，得失意罪。垢结不净不起，堕落不净有作臭旃陀罗。此优婆夷，与恶为伴，是魔眷属，必定当堕三恶趣中。是优婆夷，过时不说，不自改悔，经须臾间，一日乃至五日。是优婆夷，贪求无厌，实非梵行，自言梵行；实非坐禅，自言坐禅。此大恶人，必定当堕三恶趣中，随业受生。若优婆夷，实不得不净观，乃至暖法；于大众中，唱如是言，起增上慢，自言：‘我得不净观’，乃至暖法。此优婆夷，是天人中贼。命终之后，疾于雹雨，必定当堕阿鼻地狱，满一大劫。地狱寿尽，生饿鬼中，经八千岁，啖热铁丸。从饿鬼出，堕畜生中；生恒负重，死复剥皮，经五百身。还生人中，聋盲喑哑，瘫残百病，以为衣服。如是经苦，不可具说。”

佛告阿难：“若比丘、比丘尼、优婆塞、优婆夷，系念住意，心不散乱，端坐正受，住意一处，闭塞诸根。此人安心念定力故，虽无境界，舍身他世，生兜率天，值遇弥勒；与弥勒俱，下生阎浮提；龙华初会，最先闻法，悟解脱道。

“复次，阿难，佛灭度后，浊恶世中，若有比丘、比丘尼、优婆塞、优婆夷，实修梵行，行十二头陀庄严身，心行念定，修白骨观，观于不净，入深境界，心眼明利，通达禅法。如此四众，为增长佛法故，为法不灭故，当密身口意。犹如有人，遇身心病良医处方，当服醍醐。尔时病者，则诣国王，求乞醍醐。王慈愍故，即以醍醐，持用赐之。因敕病人服醍醐法，当于密屋无风尘处而取饮之，饮已闭口，调四大气，勿令失度。若比丘、比丘尼，服此甘露灌顶药者，唯除知法教授之师，不得妄向他人宣说。若向他说，即失境界，亦犯十三僧残之罪。若诸白衣，欲行禅定得五神通，尚不应向他人宣说言‘我得神通仙咒术’，一切宜秘，何况出家受具足戒！若得不净观乃至暖法，不得妄向他人宣说。若向他说，即灭境界，使多众生于佛法中生疑惑心。是故我今于此众中，制诸比丘、比丘尼，若得不净观乃至暖法，当密修行，令心明利。唯向智者教授师说，不得广传向他人说。若向他说，为利养心，应时即犯十三僧残。过时不忏，心无惭愧，亦犯重罪，如上所说。

“复次，阿难，佛灭度后，现前无佛，四部弟子求解脱者，得不净观，当密藏秘，勿令他知。譬如有人，贫穷孤独，生浊恶世，属无道王。彼贫穷人，掘地求水，宿世因缘，忽遇伏藏，大获珍宝。怖畏恶王，密藏此宝，不令他知。但于屏处，取此珍宝，以

供妻子，密受快乐。佛灭度后，四部弟子得禅乐者，亦复如是。当密藏之，不得广说。若广说者，犯大重罪。

“复次，阿难，譬如长者，独有一子，遇大重病，须眉落尽。尔时，长者内自思惟：‘我今衰祸，唯此一子，遇此重病，当何处求觅良医？’作此语已，大出财宝，募访良医。长者宿福，忽遇一医多知经方。长者白言：‘唯愿大师，起大慈悲。我有一子，遇患多时。唯愿大师，救疗此患。设得愈病，今我家中，大有财宝，犹如北方毗沙门天王。若子得差，唯除我身，一切奉上，不敢违逆。’时彼良医，告长者言：‘汝今能造七重闇室，极令深密，然后可令汝子服药。服此药已，不得见人，不向他说，经四百日，儿乃可差。’”

佛告阿难：“佛灭度后，佛四部众弟子，若修禅定求解脱者，如重病人随良医教，当于静处，若墝间，若林树下，若阿练若处，修行甚深诸贤圣道。当密身口，于内心中修四梵行，修四念处，修四正勤，修四如意足，修五根，修五力，修七觉道，修八圣道分，修四禅，修四无量心，游入甚深无量空三昧门，乃至得六神道。如是种种胜妙功德，但当一心密而行之，慎勿虚妄于多众前自说得过人法！若说得过人法，如上所说，必定当堕阿鼻地狱。”

为告阿难：“我般涅槃后，初一百岁，此不净观，行阎浮提，摄放逸者，令观四谛，一日之中，修无常观，得解脱者，如我住世，等无有异。二百岁后，此阎浮提，四部弟子，二分之中，一分弟子，修无常观，得解脱道。三百岁时，四部弟子，四分之中，一分弟子，修无常观，得解脱道。四百岁时，四部弟子，五分之中，一分弟子，修无常观，得解脱道。我涅槃后，五百岁时，四部弟子，十分之中，一分弟子，修无常观，得解脱道。六百岁时，四部弟子，百分之中，一分弟子，修无常观，得解脱道。七百岁时，四部弟子，千分之中，一分弟子，修无常观，得解脱道。八百岁时，四部弟子，万分子中，一分弟子，修无常观，得解脱道。九百岁时，四部弟子，千万分中，一分弟子，修无常观，得解脱道。千岁之时，四部弟子，亿分之中，十人百人，修无常观，得解脱道。过千岁已，此无常观，虽复流行阎浮提中，亿亿千万众多弟子，若一若两，修无常观，得解脱道。

“千五百岁后，若有比丘、比丘尼、优婆塞、优婆夷，赞叹宣说无常、苦、空、无我观者，多有众生，怀嫉妒心，或以刀斫，或以瓦砾，打拍彼人，骂言：‘痴人！世间何处有无常观、苦、空、无我？身肌白净无量，云何反说身为不净？汝大恶人，宜合驱摈。’此相现时，百千人中，无有一人修无常观。此相现时，法幢崩，慧日没，一切众生盲无眼目。释迦牟尼佛，虽有弟子，所著袈裟，如木头幡，自然变白。诸比丘尼犹如

淫女，炫卖色以用自活。诸优婆塞如旃陀罗，杀生无度。诸优婆夷，邪淫无道，欺诳百端。此相现时，释迦牟尼无上正法，永没无余。”

佛告阿难：“汝持佛语，为未来世四部弟子，当广宣说，分别其义，慎勿忘失！复次，阿难，汝当为来世诸众生等，当宣此言：‘如来大法，不久必没。汝等于佛法中，应勤精进，当观苦、空、无常、无我等法。’”

佛说此语时，八千天子，悟解无常，远尘离垢，得法眼净。五百比丘，即于座上，不受诸法，漏尽意解，成阿罗汉。尔时，长者阿只达，并千二百五十比丘，诸天龙神，闻佛说此无常观门，心开意解，皆悉达解苦、空、无常，顶礼佛足，欢喜奉行。

本经缺字对照（1 种 / 1 处）

底本中有一些字在 Unicode 里没有编码，任何字体都打不出来。正文已按 CBETA 缺字资料库换成通用字，下表逐条列出原式与处理方式，可据底本影印本核对。

原式	显示	处数	依据
[月+坒]	胜	1	Unicode 有此字（U+43F6），即原字，非替换（CB00170）