思惟要略法一卷

姚秦三藏法师鸠摩罗什译 • 乾隆大藏經 • 西土圣贤撰集

形疾有三。风寒热病为患轻微。心有三病患祸深重。动有劫数受诸苦恼。唯佛良医能为制药。行者无量世界长婴此疾今始造行。当令其心决定专精不惜身命。如人入贼心不决定不能破贼。破乱想军亦复如是。如佛言曰。血肉虽尽但有皮筋尚在不舍精进。如人火烧身衣。但欲救火更无余念。出烦恼苦亦复如是。当忍事病苦饥渴寒热嗔恨等。当避愦闹乐住闲寂。所以者何。众音乱定如入棘林。

凡求初禅先习诸观。或行四无量。或观不净。或观因缘。或念佛三昧。或安那般那。然后得入初禅则易。若利根之人直求禅者。观于五欲种种过患。犹如火坑亦如厕舍。念初禅地。如清凉池如高台观。五盖则除便得初禅。如波利仙人初学禅时。道见死女膖胀烂臭。谛心取相自观其身如彼不异。静处专思便得初禅。佛在恒水边坐禅。有一寡闻比丘问佛。云何得道。佛言。他物莫取。便解法空即得道迹。有多闻比丘。自怪无所得而问于佛。佛言。取恒水中小石。以君迟水净洗。比丘如教。佛问。恒水多君迟水多。答不可为喻也。佛言。不以指洗虽多无用也。行者当勤精进。用智定指洗除心垢。若不如是不能离法也。

四无量观法

求佛道者。当先行四无量心。其心无量功德亦无量。于一切众生中。凡有三分。一者父母亲里善知识等。二者怨贼嫌人常欲恼害者。三者中人不亲不怨。行者于此三品人中。慈心视之当知亲里。老者如父母。中年如兄弟。少年如儿子。常应修集如是慈心。人之为怨以有恶缘。恶因缘尽还复成亲。怨亲无定。何以故。今世是怨后世成亲。嗔憎之心自失大利。破忍辱福失慈心业。障佛道因缘。是故不应嗔憎。怨贼应当视之如其亲里。所以者何。是怨贼令我得佛道因缘。若使怨贼无恶于我我无所忍。是则为我善知识也。令我得成忍辱波罗蜜。怨贼之中得是慈已。于十方众生慈心爱念普遍世界。见诸众生无常变异。有老病死众苦逼切。蜎蜚蠕动皆无安者而起悲心。若见众生得今世乐及后世乐得生天乐贤圣道乐而起喜心。不见众生有苦乐事。不忧不喜以慧自御。但缘众生而起舍心。是名四无量心。于十方众生慈心遍满故名为无量。行者常应修集是心。若或时有嗔恚心起。如蛇如火在于身上即应急却。若心驰散入于五欲及为五盖所覆。当以精进智慧之力强摄之还。修习慈心常念众生令得佛乐。习之不息便得离五欲除五盖入初禅。得初禅相者喜乐遍身。诸善法中生欢喜乐。见有种种微妙之色。是名入佛道初门禅定福德因缘也。得是四无量心已。于一切众生忍辱不嗔。是名众生忍。得众生忍已易得法忍。法忍者。所谓诸法不生不灭毕竟空相。能信受是法忍。是名无生忍。得阿耨多罗三藐

三菩提记当得作佛。行者应当如是修习也。

不净观法

贪欲嗔恚愚痴是众生之大病。爱身着欲则生嗔恚。颠倒所惑即是愚痴。愚痴所覆故内身外身爱着浮相。习之来久染心难遣。欲除贪欲当观不净。嗔恚由外既尔可制。如人破竹初节为难。既制贪欲余二自伏。不净观者。当知此身生于不净处在胞胎。还从不净中出。薄皮之内纯是不净。外有四大变为饮食充实其内。谛心观察。从足至发从发至足。皮囊之里无一净者。脑膜涕唾脓血屎尿等。略说则三十六。广说则无量。譬如农夫开仓种种别知麻米豆麦等。行者以心眼开是身仓。见种种恶露肝肺肠胃诸虫动食。九孔流出不净常无休止。眼流眵泪耳出结瞵。鼻中涕流口出哑吐。大小便孔常出屎尿。虽复衣食障覆实是行厕。身状如此何由是净。又观此身假名为人。四大和合譬之如屋。脊骨如栋胁肋如椽骸骨如柱。皮如四壁肉如泥涂。虚伪假合人为安在。危脆非真幻化须臾。脚骨上胫骨接之。胫骨上髀骨接之。髀骨上脊骨接之。脊骨上髑髅接之。骨骨相拄危如累卵。谛观此身无一可取。如是心则生厌恶。常念不净三十六物如实分别。内身如此外身不异。若心不住制之令还专念不净。心住相者身体柔软。渐得快乐心故不住当自诃心。从无数劫来常随汝故。更历三恶道中苦毒万端。从今日去我当伏汝。汝且随我。还系其心令得成就。若极厌恶其身。当进白骨观。亦可入初禅。行者志求大乘者。命终随意生诸佛前。不尔必至兜率天上得见弥勒。

白骨观法

白骨观者。除身皮血筋肉都尽。骨骨相拄白如珂雪光亦如是。若不见者譬如癞人。医语其家若令饮血色同乳者便可得差。家中所有悉令作白。银杯盛血语之饮乳。病必得差。癞人言血也。答言。白物治之。汝岂不见家中诸物悉是白耶。罪故见血但当专心乳想。莫谓是血也。如是七日便变为乳。何况实白而不能见。既见骨人当观骨人之中其心生灭相续如缝穿珠。如意所见及观外身亦复如是。若心欲住精勤莫废。如攒火见烟掘井见湿。必得不久。若心静住。开眼闭眼光骨明了。如水澄静则见面像浊则不了竭则不见。

观佛三昧法

佛为法王。能令人得种种善法。是故习禅之人先当念佛。念佛者。令无量劫重罪微薄得至禅定。至心念佛佛亦念之。如人为王所念怨家债主不敢侵近。念佛之人诸余恶法不来扰乱。若念佛者佛常在也。云何忆念。人之自信无过于眼。当观好像便如真佛。先从肉髻眉间白毫下至于足。从足复至肉髻。如是相相谛取还于静处。闭目思惟系心在像

不令他念。若念余缘摄之令还。心目观察如意得见。是为得观像定。当作是念。我亦不往像亦不来。而得见者由心定想住也。然后进观生身便得见之。如对面无异也。人心驰散多缘恶法。当如乳母伺视其子莫令坠于坑井险道。念则如子行者如母。若心不住当自责心。念老病死甚为切近。若生天者着于妙欲无有治心善法。若堕三恶道苦恼怖懅善心不生。今受妙法云何可不至心专念耶。又作念言。生在末法。末法垂已欲灭。犹如赦鼓开门放囚。鼓音渐已欲止。门扉已闭一扇。岂可自宽不求出狱。过去无始世界已来。所更生死苦恼万端。今所受法未得成就。无常死贼须臾叵保。当复更受无央数劫生死之苦。如是种种鞭心令心得住。心住相者。坐卧行步常得见佛。然后更进生身法身。得初观已展转则易。

生身观法

生身观者。既已观像。心想成就捡意入定。即便得见。当因于像以念生身。观佛坐于菩提树下。光明显照相好奇特。或如鹿野苑中坐为五比丘说四谛法时。或如耆阇崛山放大光明为诸大众说波若时。如是随用一处系念在缘不令外散。心想得住即便见佛。举身快乐乐彻骨髓。譬如热得凉池寒得温室。世间之乐无以为喻也。

法身观法

法身观者。已于空中见佛生身。当因生身观内法身。十力四无所畏大慈大悲无量善业。如人先念金瓶后观瓶内摩尼宝珠。所以尊妙神智无比。无远无近无难无易。无限世界悉如目前。无有一人在于外者。一切诸法无所不了。常当专念不令心散。心念余缘摄之令还。复次一切愚智当其死时。外失诸根如投黑坑。若能发声声至梵天。大力大苦大怖大畏无过死贼。唯佛一人力能救拔。能与种种人天涅槃之乐。复次一切诸佛世世常为一切众生故不惜身命。如释迦牟尼佛昔为太子时。出游道见癞人敕医令治。医言。当须不嗔人血饮之以髓涂之。乃可得差。太子念言。是人难得。设使有者复不可尔。即便以身与之令治。若为一切众生亦复如是。佛恩深重过于父母。若使一切众生悉为父母。佛为一分。二分之中常当念佛。不应余念。如是种种功德随念何事。若此定成除断结缚。乃至可得无生法忍。若于中间诸病。起者随病习药。若不得定。六欲天中豪尊第一。飞行所至宫殿自随。或生诸佛前终不空也。若人药和赤铜。若不成金不失银也。

十方诸佛观法

念十方诸佛者。坐观东方。廓然明净无诸山河石壁。唯见一佛结跏趺坐举手说法。心眼观察光明相好画然了了。系念在佛不令他缘。心若余缘摄之令还。如是见者更增十佛。既见之后复增百千。乃至无有边际。近身则狭转远转广。但见诸佛光光相接。心眼

观察得如是者。回身东南复如上观。既得成就。南方西南方。西方西北方。北方东北方。上下方都亦如是。既得方方皆见诸佛。如东方已当复端坐总观十方诸佛。一念所缘周匝得见。定心成就者。即于定中十方诸佛皆为说法。疑网云消得无生忍。若宿罪因缘不见诸佛者。当一日一夜六时忏悔随喜劝请。渐自得见。纵使诸佛不为说法。是时心得快乐身体安隐。是则名为观十方诸佛也。

观无量寿佛法

观无量寿佛者。有二种人。钝根者。先当教令心眼观察额上一寸。除却皮肉但见赤骨。系念在缘不令他念。心若余缘摄之令还。得如是见者。当复教令变此赤骨辟方一寸令白如珂。既得如是见者。当复教令自变其身皆作白骨。无有皮肉色如珂雪。复得如是见。当更教令变此骨身使作琉璃光色。清净视表彻里。既得如是见者。当复教令从此琉璃身中放白光明。自近及远遍满阎浮。唯见光明不见诸物。还摄光明入于身中。既入之后复放如初。凡此诸观从易及难。其白亦应初少后多。既能如是。当从身中放此白光。乃于光中观无量寿佛。无量寿佛其身姝大光明亦妙。西向端坐相相谛取。然后总观其身。结跏趺坐颜容巍巍如紫金山。系念在佛不令他缘。心若余缘摄之令还。常如与佛对坐不异。如是不久便可得见。若利根者。但当先作明想。晃然空净乃于明中观佛便可得见。行者若欲生于无量寿佛国者。当作如是观无量寿佛也。

诸法实相观法

诸法实相观者。当知诸法从因缘生。因缘生故不得自在。不自在故毕竟空相。但有假名无有实者。若法实有不应说无。先有今无是名为断。不常不断亦不有无。心识处灭言说亦尽。是名甚深清净观也。又观淫怒痴法即是实相。何以故。是法不在内不在外。若在内不应待外因缘生。若在外则无所住。若无所住亦无生灭。空无所有清净无为。是名淫怒痴实相观也。又一切诸法毕竟清净。非诸佛贤圣所能令尔。但以凡夫未得慧观。见诸虚妄之法有种种相。得实相者观之如镜中像。但诳人眼。其实不生亦无有灭。如是观法甚深微妙。行者若能精心思惟。深静实相不生邪者。即便可得无生法忍。此法难缘心多驰散。若不驰散或复缩没。常应清净其心了了观察。若心难摄当呵责心。汝无数劫来常应杂业无有厌足。驰逐世乐不觉为苦。一切世间贪乐致患。随业因缘受生五道。皆心所为。谁使尔者。汝如狂象蹈籍残害无有物制。谁调汝者。若得善调则离世患。当知处胎不净苦厄。逼迮切身犹如地狱。既生在世。老病死苦忧悲万端不得自在。若生天上当复堕落。三界无安汝何以乐着。如是种种呵责其心已。还念本缘。心想住者心得柔软。见有种种色光从身而出。是名诸法实相观也。

欲生无量寿佛国者。应当如是上观无量寿佛。又观诸法实相。又当观于世间如梦如幻皆无实者。但以颠倒虚妄之法。横起烦恼受诸罪报。如人见诸小儿共诤。瓦石土木便生嗔斗。观诸世间亦复如是。当兴大悲誓度一切。常伏其心修行二忍。所谓众生忍法忍也。众生忍者。若恒河沙等众生种种加恶。心不嗔恚。种种恭敬供养。心不欢喜。又观众生无初无后。若有初者则无因缘。若有因缘是则无初。若无初者中后亦无。如是观时不堕常断二边。用安隐道观诸众生不生邪见。是名众生忍。法忍者。当观诸法甚深清净毕竟空相。心无挂碍能忍是事。是名法忍。新发意者虽未得是法忍。当如是修习其心。又观诸法毕竟空相。而于众生常兴大悲。所有善本尽以回向。愿生无量寿佛国。便得往生。

法华三昧观法

三七日一心精进如说修行。正忆念法华经者。当念释迦牟尼佛于耆阇崛山与多宝佛在七宝塔共坐。十方分身化佛遍满所移众生国土之中。一切诸佛各有一生补处菩萨一人为侍。如释迦牟尼佛以弥勒为侍。一切诸佛现神通力。光明遍照无量国土。欲证实法出其舌相。音声满于十方世界。所说法华经者。所谓十方三世众生若大若小。乃至一称南无佛者。皆当作佛。惟一大乘无二无三。一切诸法一相一门。所谓无生无灭毕竟空相。唯有此大乘无有二也。习如是观者。五欲自断五盖自除。五根增长即得禅定。住此定中深爱于佛。又当入是甚深微妙一相一门清净之法。当恭敬普贤药王大乐说观世音得大势文殊弥勒等大菩萨众。是名一心精进如说修行正忆念法花经也。此谓与禅定和合令心坚固。如是三七日中。则普贤菩萨乘六牙白象来至其所。如经中说。