CBETA電子佛典集成

CBETA Chinese Electronic Tripitaka Collection

eBook

T15n0613

禪秘要法經

姚秦　鳩摩羅什等譯

財團法人 佛教電子佛典基金會

目次

- 編輯說明
- 章節目次
- 卷目次
  - 001
  - 002
  - 003
- 贊助資訊

編輯說明

- 本電子書以「CBETA 電子佛典集成 Version 2025.R3」為資料來源。
- 漢字呈現以 Unicode 3.0 為基礎，不在此範圍的字則採用組字式表達。
- 梵文悉曇字及蘭札字均採用羅馬轉寫字，如無轉寫字則提供字型圖檔。
- CBETA 對底本所做的修訂用字以紅色字元表示（黑白色系版本則無顏色差別）。
- 若有發現任何問題，歡迎來函 service@cbeta.org 回報。
- 版權所有，歡迎自由流通，但禁止營利使用。

No. 613
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，一遍乃至七遍，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，閉目以舌拄腭，定心令住不使分散。先當繫念著左脚大指上，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。見脚五節如有白光，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。次觀髖骨，亦使極白。次觀脇骨，想肉從一一脇間兩向褫落，但見脇骨白如珂雪，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，次觀肺腧。觀肺腧已，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，漸漸長大如鉢多羅。復更長大，似如瓮甕，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、二者如猫、三者如虎、四者如狼、五者如狗、六者如鼠。又其兩手猶如猨猴，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。又其左脚似鳩槃荼鬼，右脚似於毘舍闍鬼，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猨猴，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，見欝單越滿中骨人，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，次見百欝單越滿中骨人，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、或見伸脚、或見縮脚、或見脚骨分為二分、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脚大指上，令諦觀脚大指節，起膖脹想。見膖脹已，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。如是漸漸至膝至膕，皆令膖脹爛潰不淨。觀左脚已，右脚亦然。如是漸漸，至腰、至背、至頸、至項、至頭、至面、至胸，舉身支節一切膖脹，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膖脹人，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，膖脹爛壞，青黑赤白諸膿流出，雜穢充滿不可堪處。」
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，欲求厭離捨棄此身。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，見所食物如膖死屍，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。」
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，心眼明了即欲往取。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。」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，豁然捨諸不淨之物，如前住意還觀骨人。」
佛告阿難：「汝持是語，慎莫忘失此不淨觀及易想法。」爾時阿難聞佛此語，歡喜奉行。此想成時，名第四膖脹膿血及易想觀竟。
佛告阿難：「此想成已，次當更教繫念一處，端坐正受，諦觀右脚大指上，令指上皮携携欲穿，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。左脚亦然。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，携携欲穿如被吹者，其皮膖脹不可具說。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。此想成已，當觀胸裏舉身是蟲，猶如蟲聚。復當更觀左脚大指膖脹膿潰，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，復當更教繫念著右脚大指上，當諦觀脚指使脚膖脹，從脚至頭如吹皮囊，膖脹津黑青瘀難堪，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，內外携携其皮欲穿。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，諦觀右脚大指上，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，觀左脚大指，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，諦觀左脚大指上，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，諦觀右脚大指兩節間，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。復見膖脹人，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、兩脚似狗。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、似狸似猫、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。當想諸山猶如氷霜，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，猶如積氷凝然不動。」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。』是故佛於舍衛國勅諸比丘，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、獼猴師子狸猫之屬，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，夜叉出火燒黑象脚。黑象是時作聲鳴吼，如師子吼音，演說苦空無常無我，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，吐諸烟焰，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，復名見五陰麁相。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，大腸膖脹爛潰難堪。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

禪祕要法經卷中

後秦弘始年鳩摩羅什等於長安逍遙園譯

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。」爾時阿難聞佛所說，歡喜奉行。「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。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，讚歎行者，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。見此事者，名第十六四大觀竟。」

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，四象四邊欲拔此樹不能傾動。復有四象以鼻繞樹，亦不能動。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了。此想成時，胸骨漸明，猶如神珠內外映徹。心內毒蛇復更踊身騰住空中，口中有火，欲吸摩尼珠，了不能得。如前失捨，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，忽然踊出與諸龍戰，爾時諸龍踊住空中。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？作是思惟時，自見己身胸骨乃至面骨漸漸明淨，見諸世間一切所有皆悉明了。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。」

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。」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，復見澄清如毘琉璃，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。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，布散彌漫滿於大地、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，并力作勢共黑象戰。爾時黑象盡力蹴掣，亦無奈何。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。爾時智者應為行者說無我空。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。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？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，瘭蛆諸蟲所共啖食。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，云何有我所？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，豈有我所？』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。復見己身如毘琉璃人，內外俱空。如人戴琉璃幢仰看空

中，一切皆見。爾時行者於自身內及與身外，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。此想成時，行者前地明淨可愛，如毘琉璃極為映徹。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剎皆從地出，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，手執千劍與羅剎戰。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。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？作此思惟已，一心諦觀空無我法。觀無我時，下方琉璃地際，有四大鬼神自然來至，負金剛山，時諸夜叉羅剎亦助此鬼破金剛山。時金剛山漸漸頹毀，經於多時泓然都盡，唯金剛地在。爾時諸象及諸惡鬼并力挽樹，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，金剛為臺。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。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，化成寶臺亦入琉璃人頂。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。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？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。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，駝驢猪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。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。見地樹荄，乃至下方，眾荄甚多不可稱數。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，悶絕躃地。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。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，放捨此觀。禮拜之時，未舉頭頃，自然得見如來真影，以手摩頭，讚言：『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、摩訶目揵羅夜那，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：『我是毘婆尸。』第二佛言：『我是尸棄。』第三佛言：『我是毘舍。』第四佛言：『我是拘樓孫。』第五佛言：『我是迦那含牟尼。』第六佛言：『我是迦葉毘。』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，為於行者說四真諦，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，讚歎聖行。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。』作是思惟時，復更懺悔慇懃不懈，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。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，流污在地。復有蜣蜋諸蟲遊集其上，復有諸蟲眼中出火燒蜣蜋殺。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，以杵擣地、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。動時東踊西沒、西踊東沒、南踊北沒、北踊南沒、中踊邊沒、邊踊中沒。此地動時，見大樹荄，乃至金剛際。時金剛人以刀斫之，令樹荄絕。樹荄絕時，諸龍諸蛇皆悉吐焰尋樹而上。爾時復有眾多羅剎積薪樹上。時金剛人，以金剛杵擣樹枝折。擣此樹時，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。是時行者得此觀時，出定安樂。出定入定，心恒靜寂，無憂喜想。復懃精進晝夜不息。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。」

佛告阿難：「此不淨想觀，是大甘露，滅貪婬欲，能除眾生結使心病。汝好受持，慎勿忘失。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，心不分散，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。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。」

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？」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婬多者，當廣分別。」
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，讚歎佛言：「如來出世甚為希有，乃能降伏驕慢邪見迦絺羅難陀，亦為未來貪婬眾生說甘露藥，增長天種、不斷三寶。善哉世尊！快說是法。」龍神、夜叉、乾闥婆等，亦同諸天讚歎於佛。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。
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。
如是我聞：
一時佛住舍衛國祇樹給孤獨園。爾時世尊與千二百五十比丘俱。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。」
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。」爾時世尊即放頂光。此光金色，有五百化佛，繞佛七匝，照祇陀林亦作金色。現此相已，還從佛枕骨入。
爾時世尊告禪難提及勅阿難：「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。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[口*(隹/乃)]，當于面門。復觀像口，脣色赤好，如頻婆羅菓。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，不前不却，中坐得所。復觀像脛，如鹿王腨，傭直圓滿。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。脚指齊整，參差得中。爪色赤銅，於脚指端亦有千輻相輪，脚指網間猶如羅文，似鴈王脚。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，使佛像身成瑠璃出眾色光，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。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。若不分明，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，入里乞食，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。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，東踊西沒、西踊東沒、南踊北沒、北踊南沒、中踊邊沒、邊踊中沒、上踊下沒、下踊上沒，行住坐臥隨意自在。見此事已，復當作念：『世尊在世，教諸比丘右脇而臥。我

今亦當觀諸像臥。』尋見諸像牒僧伽梨，枕右肘，右脇而臥。脇下自然生金色床，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，唯見一像獨坐華臺結加趺坐。諦觀此像，三十二相八十種好皆使明了。見此像已，名觀像法。」

佛告禪難提及勅阿難：「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，極使明了。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。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。於金剛內有紫金光，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。』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。」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。」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。」

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。」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。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。」佛說此語時，諸比丘眾聞佛所說，歡喜奉行。

佛告阿難：「貪婬多者，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。復當繫念住意在臍中、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，隨息往反至十復捨數而止。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，於白雲內有白光明，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，或單或複，修短隨意。如是繫念在於密處，使心不散。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，倍懃精進心不懈退，復見此明當於胸前如明鏡許。見此明時，當懃精進如救頭然慇懃不止，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。」

佛告阿難：「此不淨觀灌頂法門，諸賢聖種勅諸比丘、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，於小罪中應生慇重慚愧懺悔，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，於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。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，長短麁細正共稍等，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，貪欲瞋恚愚癡因緣，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，其光大小麁細如稍，令長丈五，復當作念使頭却向，復當作意使頭却向，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，見其光端有種種色菓。見是菓已，復見眾光從菓頭出。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，猶如烟雲，其色鮮白，彌滿虛空。右旋宛轉，復還雲集併在一處。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，前聚光明雲猶如坏器來入其身，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。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、如鳥飛空跡不可尋、如呼聲響無有應者。汝今亦當作如是觀，三界如幻亦如變化。』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，不免杻械、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？復似牢獄堅密難捨。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。念諸凡夫甚可愍傷，愛著此色，敬重無厭，耽愚惑著甘樂無窮，為諸恩愛而作奴僕，欲矟刺己痛徹心髓，恩愛枷鎖撿繫其身。如是念已，復觀一切都皆空寂。此諸婬欲、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，以吞色鉤俛仰得度，離諸女色更不起情，自然超出諸婬欲海。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。」

佛告阿難：「若有比丘、比丘尼、優婆塞、優婆夷，貪婬多者，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。此數息法是貪婬藥，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。」

爾時尊者阿難，及禪難提并諸比丘，聞佛所說，歡喜奉行。

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。爾時眾中有一比丘名迦栴延，有一弟子名槃直迦，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。爾時尊者迦栴延，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。」佛告迦栴延：「諦聽諦聽，善思念之。如來今者當為汝說往昔因緣。」迦栴延白言：「世尊！願樂欲聞。」

佛告迦栴延：「乃往過去九十一劫，有佛世尊，名毘婆尸如來、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，自恃憍慢散亂放逸，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。」

爾時迦栴延白佛言：「世尊！唯願如來為此愚癡槃直迦比丘，及未來世一切愚癡亂想眾生，說正觀法。」

佛告槃直迦：「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。」時槃直迦隨順佛語，端坐繫心。佛告槃直迦：「汝今應當諦觀脚大指節，令心不移。使指節上漸漸疱起，復令膖脹，復當以意令此膖脹漸大如豆。復當以意使膖脹爛壞，皮肉兩披，黃膿流出，於黃膿間血流滂滂。一節之上，肌膚爛盡，唯見右脚指節白如珂雪。見一節已，從右脚漸漸廣大乃至半身，膖脹爛壞，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，復見全身一切膖脹，都已爛壞，膿血可惡，見諸雜蟲遊戲其中。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，心不分散。若不分散，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。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。」
爾時槃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。爾時世尊因此愚癡貢高槃直迦比丘，制此清淨觀白骨法。佛告迦栴延：「此槃直迦愚癡比丘，尚以繫念成阿羅漢。何況智者而不修禪？」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。
愚癡槃直迦，　尚以定心得，
何況諸智者，　不勤修繫念！」

爾時世尊告迦栴延及勅阿難：「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，復當學此槃直迦比丘所觀之法。然後自觀己身，見諸白骨白如珂雪。時諸骨人還來入身，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。」
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。」
佛告阿難：「汝今持此迦栴延子所問暖法，慎勿忘失。」
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？」
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。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。自見骨人各各離散。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。」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。」

佛告阿難：「汝好受持是頂觀法，廣為未來一切眾生說。」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。

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[艹/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[艹/積]猶如灰土，或於其上見諸黑物，復當懺悔，向於智者自說己過。既懺悔已，見骨[艹/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。得此觀者，名第二十三觀助頂法方便竟。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，見於四方一切火起。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，身體烝熱不能自持。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。此名火想真實火大第二十四火大觀竟。」

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。」爾時阿難聞佛所說，歡喜奉行。

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。」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。

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。」
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，麁大甚廣超出三界。見水從頂入，見身麁大與水正等，滿於水中。復自見臍猶如蓮華，涌泉流出，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，自見己身如琉璃甕。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。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。」
佛告阿難：「汝好受持是七覺意四大相應觀，慎莫忘失，普為未來一切眾生當廣分別，為諸四眾敷演解說。」爾時阿難聞佛所說，歡喜奉行。「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菓，其菓四色，四光具足。如此菓樹如琉璃樹，彌漫一切。見此樹已，普見一切四生眾生，飢火所逼，一切來乞。見已歡喜，生憐愍心，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。」
禪祕要法經卷中

禪祕要法經卷下

後秦弘始年鳩摩羅什等於長安逍遙園譯

「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。見此事已，當起慈心以身施鬼。餓鬼得已，噬食其體，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。』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。上有四菓，菓聲如鈴，演說苦空無常無我。聞此聲已，自見己身沒於水中往趣樹所。諦自觀身，頂上水出，彌漫琉璃池中。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，樹端有菓，其聲如鈴，演說苦空無常無我清淨之法。如此妙菓，有好音聲，香味具足。我今宜食。作此想已，即仰攀樹，取菓食之。纔得一菓，其味甘美無物可譬。既食菓已，見樹乾枯，其餘三菓尚有光明。食菓之後，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、不邪婬、不妄語、不飲酒。」

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、不違毘尼、隨順阿毘曇。此名須陀洹果相。」爾時阿難聞佛所說，歡喜奉行。

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，亦教易觀觀於地大，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，次下至腹乃至脞膝，莫令入臂，使水澄清如頗梨精色。若覺水溫乃是真觀。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，當於靜處一心安坐，勅諸同學皆使清淨不令憒鬧。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。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。」

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。」爾時阿難聞佛所說，歡喜奉行。

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，觀臍四邊火焰俱起，見於火焰猶如日映。若見臍上有火光起，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，有涤色水尋從火後。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。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。貪婬多者，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。帝釋諸天恭敬禮拜竝言：『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。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。」

佛告阿難：「汝好持此第二十九水大觀，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。」爾時阿難聞佛所說，歡喜奉行。

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。作此觀時，自見臍中微妙火光，狀如蓮華，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，唯自心中明了如是，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，見三千大千世界麁相，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，九無閡、八解脫。如此等觀不須豫受，佛現前故，佛自為說。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，如好白氎易染為色。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。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。」

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。」爾時阿難聞佛所說，歡喜奉行。

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。爾時尊者摩訶迦葉有一弟子，是王舍大城苦得尼揵子兒，名阿祇達多，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。今得住於阿那含果，身心疲懈，不能增進無上解脫。唯願和上為我速說。」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。」阿祇達多聞此語已，悲泣雨淚，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。」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祇陀林，我今與汝俱往佛所。」時彼比丘著衣持鉢，隨迦葉後詣祇陀林，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，却住一面，胡跪合掌白言：「世尊！我此弟子阿祇達多，隨從我後修十二頭陀，住深禪定，至阿那含不能增進竭煩惱海。唯願天尊為說甚深灌頂甘露淨解脫行。」

爾時世尊告阿祇達言：「善哉善哉！阿祇達！快問是事，吾當為汝分別解說。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、調御丈夫、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。時彼國中有一長者名曰月音，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呪師能救我子狂亂病者，一切所有悉用奉施。』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，從於雪山騰虛而至，名曰光味，至長者所告長者言：『汝子所患從熱病起，因熱病故生大瞋恚，心脈悉開風大入心是故發狂。如此病者，如仙經說，風大動者當須無瞋善男子心血以用塗身、須善人髓服如大豆，可得除愈。』爾時長者聞仙人說，即於路中頂禮太子白言：『地天大仙人說我子所患，當用慈心無瞋人血及以骨髓乃可得差。我今正欲自刺我身出血食子、破骨出髓持與令服。唯願太子聽許此事。』

「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。』爾時長者聞太子勅，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；要得慈心無瞋人血。』爾時太子內自思惟：『除我身外，其餘眾生皆當起瞋。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。是時太子以破骨故，迷悶躃地。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？』

「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。』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？』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。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，
身心無罣礙，　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。』

「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。太子得已持用布施，布施不止，修諸波羅蜜皆悉滿足，得成為佛。」

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。爾時長者子，今阿祇達比丘是。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。」

佛告迦葉：「此阿祇達比丘，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。」

爾時世尊告阿祇達：「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。」阿祇達聞佛說此，豁然意解，應時即得阿羅漢道，三明六通，具八解脫。即於佛前踊身空中，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？」

佛告阿祇達：「諦聽諦聽，當善思之。如來今者因汝阿祇達，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？』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？』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。」

佛告阿祇達：「若有行者見此事已，當教慈心。教慈心者，教觀地獄。爾時行者即見十八地獄，火車爐炭、刀山劍樹受苦眾生，皆是己前身父母宗親眷屬，或是師徒、諸善知識。見一一人，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、或噉熱鐵丸、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，噉火噉炭、或飲膿血變成融銅，舉體火起、足跟銅流。或見闇冥鐵圍山間滿中眾生，狀如羅剎，更相食噉。見諸夜叉，裸形黑瘦，雙牙上出，頭上火然，首如牛頭，角端雨血。復見世間虎狼師子諸惡禽獸更相噉食，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。

「爾時行者觀見三界受苦眾生，其心明了如觀掌中，深起慈悲生憐愍心。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。爾時心中極生憐愍，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！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。』

「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、地性堅鞕。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，遍布三界，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？』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。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。

「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，上有四菓。其菓微妙如如意珠，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，東踊西沒、西踊東沒、南踊北沒、北踊南沒、中踊邊沒、邊踊中沒。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。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。復當更教觀心蓮華猶如華樹，樹上有菓如摩尼珠，現六種光。其光明顯，從三界頂照於下方金剛地際。見心華樹荄垂欲絕，然深無量。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、國城妻子持用布施，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。』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，為於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。微風纔動，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。

「『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。頂上涌出，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。

「『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。

「『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？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，異口同音讚歎滅諦。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。

「『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，風動水涌遍滿身內，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，華上有菓，菓葉相次。彼菓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，入火光菓中。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，入火光菓中。復有地氣極為微薄，彌滿四大。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。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，見欝單越地四萬由旬漸漸空。見欝單越已，見須彌山四大海水山河石壁四天下中一切所有見堅鞕物，一切悉皆漸漸空。見四天下已，心遂廣大，遍滿三千大千世界，諸堅鞕物，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，自然上踊，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。爾時此心豁然明了，見障外事。復有六象，其色正黑，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，燒樹荄絕，是時大樹散如微塵。』

「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，次第念麁相，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、噉熱鐵丸，百千世中不聞水穀；或為畜生，駝驢猪狗數不可知；人中受苦，眾難非一。如是眾多，從癡愛得。今觀癡愛，性無所有。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。』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。六通義廣說如阿毘曇。」

爾時世尊為阿祇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，放眾色光普照世界。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。

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，為阿祇達說四大觀。如是眾多微

妙法門，云何受持？當以何名宣示後世？」佛告阿難：「此經名『禪法祕要』，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。」

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。」

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。二者遠離憒鬧，獨處閑靜，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。」

佛告阿難：「若有四眾，修繫念法，乃至觀見脚指端手指端一節少分白骨相極令明了，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。」

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、羅剎魁膾，必墮惡道，犯大重罪。若比丘尼，妖冶邪媚欲求利養，如猫伺鼠貪求無厭，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、羅剎魁膾，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，八千歲中噉熱鐵丸。從餓鬼出墮畜生中，生恒負重、死復剝皮。經五百身還生人

中，聾盲瘖瘂、癃殘百病以為衣服。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、屠兒羅剎同類，必定當墮三惡道中。此優婆塞欲命終時，十八地獄火車鑪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，經八千歲噉熱鐵丸。從餓鬼出墮畜生中，生恒負重、死復剝皮。經五百身還生人中，聾盲瘖瘂、癃殘百病以為衣服。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，經八千歲噉熱鐵丸。從餓鬼出墮畜生中，生恒負重、死復剝皮。經五百身還生人中，聾盲瘖瘂、癃殘百病以為衣服。如是經苦，不可具說。」

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。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，王慈愍故即以醍醐持用賜之，因勅病人服醍醐法，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，言我得神通仙呪術一切宜祕；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。」

復次阿難：「佛滅度後現前無佛，四部弟子求解脫者，得不淨觀，當密藏祕勿令他知。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。復次阿難！譬如長者獨有一子，遇大重病，鬚眉落盡。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，猶如北方毘沙門天王。若子得差，唯除我身，一切奉上不敢違逆。』時彼良醫告長者言：『汝今能造七重闇室極令深密，然後可令汝子服藥。服此藥已，不得見人，不向他說。經四百日，兒乃可差。』」

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，於內心中修四梵行、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，乃至得六神通。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。」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中一分弟子，修無常觀得解脫道。三百歲時，四部弟子四分之中一分弟子，修無常觀得解脫道。四百歲時，四部弟子五分之中一分弟子，修無常觀得解脫道。我涅槃後五百歲時，四部弟子十分之中一分弟子，修無常觀得解脫道。六百歲時，四部弟子百分之中一分弟子，修無常觀得解脫道。七百歲時，四部弟子千分之中一分弟子，修無常觀得解脫道。八百歲時，四部弟子萬分之中一分弟子，修無常觀得解脫道。九百歲時，四部弟子千萬分中一分弟子，修無常觀得解脫道。千歲之時，四部弟子億分之中十人百人，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。千五百歲後，若有比丘、比丘尼、優婆塞、優婆夷，讚歎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。諸比丘尼猶如婬女，衒賣色以用自活。諸優婆塞如旃陀羅，殺生無度。諸優婆夷邪婬無道，欺誑百端。此相現時，釋迦牟尼無上正法永沒無餘。」
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。』」
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。爾時長者阿祇達，并千二百五十比丘，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。
禪祕要法經卷下

聯絡我們

財團法人
佛教電子佛典基金會（CBETA 基金會）
CBETA Comprehensive Buddhist Electronic Text Archive Foundation

service@cbeta.org
(02)2383-2182 轉分機 12
官網 https://cbeta.org/
CBETA Online https://cbetaonline.dila.edu.tw/
立即贊助 https://cbeta.org/quick-donate/

贊助資訊

CBETA 長年來陸續將歷代重要佛典數位化為「CBETA 電子佛典集成」，不僅收錄了大量的珍貴文獻，更致力於校勘考證用字及增添新式標點，提升佛典的文獻品質及易讀性。「CBETA 電子佛典集成」是大眾廣為運用的公共資源，此成果也獲得國際學界的重視及肯定。

對於一個從事佛法志業的非營利團隊來說，能夠長期埋首理想、踏實耕耘，實屬不易。為了提供更優質的服務，CBETA 基金會擬增聘專業人力，擴大組織規模，懇請大家慷慨解囊、熱情贊助，讓未來有更多更好的電子佛典。

贊助捐款

「水滴雖微，漸盈大器，凡福充滿，從纖纖積。」
—— CBETA 2024.R2, T04, no. 210, p. 565a5-6