CBETA電子佛典集成

CBETA Chinese Electronic Tripitaka Collection

eBook

T15n0617

思惟略要法

姚秦　鳩摩羅什譯

財團法人 佛教電子佛典基金會

目次

- 編輯說明
- 章節目次
  - 四無量觀法
  - 不淨觀法
  - 白骨觀法
  - 觀佛三昧法
  - 生身觀法
  - 法身觀法
  - 十方諸佛觀法
  - 觀無量壽佛法
  - 諸法實相觀法
  - 法華三昧觀法
- 卷目次
  - 001
- 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. 617
思惟畧要法

姚秦三藏羅什法師譯

形疾有三：風、寒、熱病，為患輕微。心有三病，患禍深重，動有劫數受諸苦惱，唯佛良醫能為制藥。行者無量世界長嬰此疾，今始造行，當令其心決定專精不惜身命，如人入賊，心不決定不能破賊，破亂想軍亦復如是。如佛言曰：「血肉雖盡，但有皮筋尚在，不捨精進，如人火燒身衣，但欲救火更無餘念。」出煩惱苦亦復如是，當忍事病苦飢渴、寒熱瞋恨等，當避憒鬧樂住閑寂。所以者何？眾音亂定，如入棘林。
凡求初禪先習諸觀，或行四無量、或觀不淨、或觀因緣、或念佛三昧、或安那般那，然後得入初禪則易。若利根之人直求禪者，觀於五欲種種過患，猶如火坑亦如廁舍；念初禪地，如清涼池如高臺觀，五蓋則除便得初禪。如波利仙人初學禪時，道見死女膖脹爛臭，諦心取相，自觀其身如彼不異，靜處專思便得初禪。佛在恒水邊坐禪，有一寡聞比丘問佛：「云何得道？」佛言：「他物莫取。」便解法空即得道迹，有多聞比丘，自怪無所得而問於佛。佛言：「取恒水中小石，以君遲水淨洗。」比丘如教。佛問：「恒水多？君遲水多？」答：「不可為喻也。」佛言：「不以指洗，雖多無用也。」行者當勤精進，用智定指洗除心垢，若不如是，不能離法也。

四無量觀法：

求佛道者，當先行四無量心。其心無量，功德亦無量。於一切眾生中，凡有三分：一者父母親里善知識等，二者怨賊嫌人常欲惱害者，三者中人不親不怨。行者於此三品人中，慈心視之當如親里，老者如父母，中年如兄弟，少年如兒子，常應修集如是慈心。人之為怨以有惡緣，惡因緣盡還復成親，怨親無定。何以故？今世是怨後世成親，瞋憎之心自失大利，破忍辱福、失慈心業、障佛道因緣，是故不應瞋憎。怨賊應當視之如其親里。所以者何？是怨賊令我得佛道因緣，若使怨賊無惡於我，我無所忍，是則為我善知識也，令我得成忍辱波羅蜜。怨賊之中得是慈已，於十方眾生慈心愛念。普遍世界，見諸眾生無常變異，有老病死眾苦逼切，蜎蜚蠕動皆無安者而起悲心。若見眾生得今世樂及後世樂，得生天樂賢聖道樂而起喜心。不見眾生有苦樂事，不憂不喜以慧自御，但緣眾生而

起捨心，是名四無量心。於十方眾生慈心遍滿故名為無量，行者常應修集是心。若或時有瞋恚心起，如蛇如火在於身上，即應急却。若心馳散入於五欲，及為五蓋所覆，當以精進智慧之力強攝之還。修習慈心，常念眾生令得佛樂，習之不息，便得離五欲、除五蓋、入初禪。得初禪相者喜樂遍身，諸善法中生歡喜樂，見有種種微妙之色，是名入佛道初門禪定福德因緣也。得是四無量心已，於一切眾生忍辱不瞋，是名眾生忍。得眾生忍已，易得法忍。法忍者，所謂諸法不生不滅畢竟空相。能信受是法忍，是名無生忍，得阿耨多羅三藐三菩提記，當得作佛。行者應當如是修習也。

不淨觀法：

貪欲、瞋恚、愚癡是眾生之大病，愛身著欲則生瞋恚，顛倒所惑即是愚癡，愚癡所覆故內身外身愛著浮相，習之來久染心難遣，欲除貪欲當觀不淨。瞋恚由外既爾可制，如人破竹初節為難，既制貪欲，餘二自伏。不淨觀者，當知此身生於不淨，處在胞胎，還從不淨中出。薄皮之內純是不淨，外有四大變為飲食充實其內，諦心觀察，從足至髮從髮至足，皮囊之裏無一淨者，腦膜涕唾、膿血屎尿等，略說則三十六，廣說則無量。譬如農夫開倉，種種別知麻米豆麥等。行者以心眼開是身倉，見種種惡露肝肺腸胃諸蟲動食，九孔流出不淨，常無休止。眼流眵淚、耳出結[月*寧]、鼻中涕流、口出唾吐、大小便孔常出屎尿，雖復衣食障覆，實是行廁。身狀如此，何由是淨？又觀此身假名為人，四大和合譬之如屋，脊骨如棟、脇肋如椽、骸骨如柱、皮如四壁、肉如泥塗，虛偽假合，人為安在？危脆非真，幻化須臾。脚骨上脛骨接之，脛骨上髀骨接之，髀骨上脊骨接之，脊骨上髑髏接之，骨骨相拄危如累卵。諦觀此身無一可取，如是心則生厭惡。常念不淨三十六物，如實分別，內身如此外身不異。若心不住，制之令還專念不淨。心住相者，身體柔軟漸得快樂。心故不住，當自訶心：「從無數劫來常隨汝故，更歷三惡道中苦毒萬端。從今日去我當伏汝，汝且隨我。」還繫其心令得成就。若極厭惡其身，當進白骨觀，亦可入初禪。行者志求大乘者，命終隨意生諸佛前，不爾必至兜率天上得見彌勒。

白骨觀法：

白骨觀者，除身皮血筋肉都盡，骨骨相拄白如珂雪，光亦如是。若不見者，譬如癩人，醫語其家：「若令飲血色同乳者，便可得差。」家中所有悉令作白，銀椀盛血，語之：「飲乳，病必得

差。」癩人言：「血也。」答言：「白物治之，汝豈不見家中諸物悉是白耶？罪故見血，但當專心乳想，莫謂是血也。」如是七日便變為乳，何況實白而不能見？既見骨人，當觀骨人之中，其心生滅相續如綖穿珠，如意所見及觀外身，亦復如是。若心欲住，精勤莫廢，如攢火見烟、掘井見濕，必得不久。若心靜住，開眼閉眼光骨明了，如水澄靜則見面像，濁則不了，竭則不見。

觀佛三昧法：

佛為法王，能令人得種種善法，是故習禪之人先當念佛。念佛者，令無量劫重罪微薄得至禪定。至心念佛。佛亦念之，如人為王所念，怨家債主不敢侵近。念佛之人。諸餘惡法不來擾亂，若念佛者佛常在也。云何憶念？人之自信無過於眼，當觀好像便如真佛。先從肉髻、眉間白毫下至於足，從足復至肉髻，如是相相諦取，還於靜處閉目思惟，繫心在像不令他念。若念餘緣，攝之令還，心目觀察如意得見，是為得觀像定。當作是念：「我亦不往，像亦不來，而得見者，由心定想住也。」然後進觀生身便得見之，如對面無異也。人心馳散多緣惡法，當如乳母伺視其子，莫令墜於坑井險道。念則如子，行者如母，若心不住，當自責心：「念老病死甚為切近。若生天者，著於妙欲，無有治心善法；若墮三惡道，苦惱怖懅善心不生。今受妙法，云何可不至心專念耶？」又作念言：「生在末法，末法垂已欲滅，猶如赦鼓開門放囚，鼓音漸已欲止，門扉已閉一扇，豈可自寬不求出獄。過去無始世界已來，所更生死苦惱萬端，今所受法未得成就，無常死賊須臾叵保，當復更受無央數劫生死之苦。」如是種種鞭心，令心得住。心住相者，坐臥行步常得見佛，然後更進生身、法身。得初觀已，展轉則易。

生身觀法：

生身觀者，既已觀像，心想成就，撿意入定，即便得見，當因於像以念生身。觀佛坐於菩提樹下，光明顯照相好奇特；或如鹿野苑中坐，為五比丘說四諦法時；或如耆闍崛山放大光明，為諸大眾說波若時。如是隨用一處，繫念在緣不令外散，心想得住即便見佛，舉身快樂樂徹骨髓。譬如熱得涼池、寒得溫室，世間之樂無以為喻也。

法身觀法：

法身觀者，已於空中見佛生身，當因生身觀內法身，十力、四無所畏、大慈大悲無量善業。如人先念金瓶，後觀瓶內摩尼寶珠，所以尊妙神智無比，無遠無近無難無易，無限世界悉如目前，無有一人在於外者，一切諸法無所不了。常當專念不令心散，心念餘緣攝之令還。復次，一切愚智當其死時，外失諸根如投黑坑，若能發聲聲至梵天。大力大苦大怖大畏無過死賊，唯佛一人力能救拔，能與種種人天涅槃之樂。復次，一切諸佛，世世常為一切眾生故不惜身命。如釋迦牟尼佛昔為太子時，出遊道見癩人，勅醫令治。醫言：「當須不瞋人血飲之，以髓塗之，乃可得差。」太子念言：「是人難得，設使有者復不可爾。」即便以身與之令治。若為一切眾生，亦復如是。佛恩深重過於父母，若使一切眾生悉為父母，佛為一分，二分之中常當念佛，不應餘念。如是種種功德，隨念何事，若此定成除斷結縛，乃至可得無生法忍。若於中間諸病起者，隨病習藥。若不得定，六欲天中豪尊第一，飛行所至宮殿自隨。或生諸佛前，終不空也；若人藥和赤銅，若不成金，不失銀也。

十方諸佛觀法：

念十方諸佛者，坐觀東方廓然明淨，無諸山河石壁，唯見一佛結跏趺坐舉手說法。心眼觀察，光明相好晝然了了，繫念在佛不令他緣，心若餘緣攝之令還。如是見者，更增十佛，既見之後復增百千，乃至無有邊際，近身則狹轉遠轉廣，但見諸佛光光相接。心眼觀察得如是者，迴身東南，復如上觀。既得成就，南方西南方，西方西北方，北方東北方，上下方都亦如是。既得方方皆見諸佛，如東方已，當復端坐總觀十方諸佛，一念所緣周匝得見。定心成就者，即於定中十方諸佛皆為說法，疑網雲消得無生忍。若宿罪因緣不見諸佛者，當一日一夜六時懺悔隨喜勸請，漸自得見，縱使諸佛不為說法，是時心得快樂身體安隱。是則名為觀十方諸佛也。

觀無量壽佛法：

觀無量壽佛者，有二種人。鈍根者，先當教令心眼觀察額上一寸，除却皮肉但見赤骨。繫念在緣不令他念，心若餘緣攝之令還。得如是見者，當復教令變此赤骨辟方一寸令白如珂。既得如是見者，當復教令自變其身皆作白骨，無有皮肉色如珂雪。復得如是見，當更教令變此骨身使作琉璃，光色清淨視表徹裏，既得如是見者，當復教令從此琉璃身中放白光明，自近及遠遍滿閻浮，唯見光明不見諸物，還攝光明入於身中。既入之後，復放如初。凡此諸觀從易及

難，其白亦應初少後多。既能如是，當從身中放此白光，乃於光中觀無量壽佛。無量壽佛其身姝大光明亦妙，西向端坐相相諦取，然後總觀其身，結跏趺坐顏容巍巍如紫金山。繫念在佛不令他緣，心若餘緣攝之令還，常如與佛對坐不異，如是不久便可得見。若利根者，但當先作明想，晃然空淨，乃於明中觀佛，便可得見。行者若欲生於無量壽佛國者，當作如是觀無量壽佛也。

諸法實相觀法：

諸法實相觀者，當知諸法從因緣生，因緣生故不得自在，不自在故畢竟空相，但有假名無有實者。若法實有不應說無，先有今無是名為斷。不常不斷亦不有無，心識處滅言說亦盡，是名甚深清淨觀也。又觀婬怒癡法即是實相。何以故？是法不在內不在外。若在內，不應待外因緣生；若在外，則無所住。若無所住亦無生滅，空無所有清淨無為，是名婬怒癡實相觀也。又一切諸法畢竟清淨，非諸佛賢聖所能令爾。但以凡夫未得慧觀，見諸虛妄之法有種種相。得實相者觀之，如鏡中像，但誑人眼，其實不生亦無有滅。如是觀法甚深微妙，行者若能精心思惟，深靜實相不生邪者，即便可得無生法忍。此法難緣，心多馳散，若不馳散或復縮沒，常應清淨其心了了觀察。若心難攝當呵責心：「汝無數劫來常應雜業無有厭足，馳逐世樂不覺為苦，一切世間貪樂致患，隨業因緣受生五道，皆心所為，誰使爾者？汝如狂象，蹈藉殘害無有物制，誰調汝者？若得善調則離世患。當知處胎不淨，苦厄逼迮切身猶如地獄。既生在世，老病死苦憂悲萬端不得自在；若生天上，當復墮落。三界無安，汝何以樂著？」如是種種呵責其心已，還念本緣。心想住者，心得柔軟，見有種種色光從身而出，是名諸法實相觀也。
欲生無量壽佛國者，應當如是上觀無量壽佛。又觀諸法實相，又當觀於世間如夢如幻皆無實者，但以顛倒虛妄之法，橫起煩惱受諸罪報。如人見諸小兒共諍瓦石土木，便生瞋鬪。觀諸世間亦復如是，當興大悲誓度一切，常伏其心修行二忍，所謂眾生忍、法忍也。眾生忍者，若恒河沙等眾生種種加惡，心不瞋恚；種種恭敬供養，心不歡喜。又觀眾生無初無後，若有初者則無因緣，若有因緣是則無初，若無初者中後亦無。如是觀時不墮常斷二邊，用安隱道觀諸眾生不生邪見，是名眾生忍。法忍者，當觀諸法甚深清淨畢竟空相，心無罣礙能忍是事，是名法忍。新發意者雖未得是法忍，當如是修習其心。又觀諸法畢竟空相，而於眾生常興大悲，所有善本盡以迴向，願生無量壽佛國，便得往生。

法華三昧觀法：

三七日一心精進如說修行，正憶念《法華經》者，當念釋迦牟尼佛於耆闍崛山與多寶佛在七寶塔共坐，十方分身化佛遍滿所移眾生國土之中，一切諸佛各有一生補處菩薩一人為侍，如釋迦牟尼佛以彌勒為侍。一切諸佛現神通力，光明遍照無量國土，欲證實法出其舌相，音聲滿於十方世界。所說《法華經》者，所謂十方三世眾生若大若小，乃至一稱南無佛者，皆當作佛。惟一大乘，無二無三，一切諸法一相一門，所謂無生無滅畢竟空相。唯有此大乘，無有二也。習如是觀者，五欲自斷、五蓋自除，五根增長，即得禪定。住此定中深愛於佛，又當入是甚深微妙一相一門清淨之法。當恭敬普賢、藥王、大樂說、觀世音、得大勢、文殊、彌勒等大菩薩眾，是名一心精進如說修行正憶念《法花經》也。此謂與禪定和合令心堅固，如是三七日中，則普賢菩薩乘六牙白象來至其所，如經中說。思惟略要法

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