CBETA電子佛典集成

CBETA Chinese Electronic Tripitaka Collection

eBook

T15n0619

五門禪經要用法

佛陀密多撰　劉宋 曇摩密多譯

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
- 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. 619
五門禪經要用法

大禪師佛陀蜜多撰

宋罽賓三藏曇摩蜜多譯

坐禪之法要有五門：一者安般；二、不淨；三、慈心；四、觀緣；五、念佛。安般、不淨二門、觀緣，此三門有內外境界；念佛、慈心緣外境界。所以五門者，隨眾生病：若亂心多者，教以安般；若貪愛多者，教以不淨；若瞋恚多者，教以慈心；若著我多者，教以因緣；若心沒者，教以念佛。

若行人有善心已來，未念佛三昧者，教令一心觀佛。若觀佛時，當至心觀佛相好了了，分明諦了已，然後閉目憶念在心；若不明了者，還開目視，極心明了然後還坐。正身正意繫念在前，如對真佛明了無異。即從座起跪白師言：「我房中係念見佛無異。」師言：「汝還本坐，係念額上，一心念佛。」爾時額上有佛像現，從一至十乃至無量。若行人所見多佛從額上出者、若去身不遠而還者，教師當知此是求聲聞人。若小遠而還者，求辟支佛人。若遠而還者，是大乘人。三種所出佛還近身，作地金色，此諸佛盡入於地，地平如掌明淨如鏡。自觀己身明淨如地，此名得念佛三昧境界。得是境界已白師。師言：「是好境界。」此名初門觀也。師復教係念在心然後觀佛。即見諸佛從心而出，手執琉璃杖，杖兩頭出三乘人，光焰有大小。如是出已，末後一佛執杖在心正立而住，末後住佛迴身還入，先去諸佛盡來隨入。若小乘人入盡則止；若大乘人入盡已，悉從身毛孔出滿於四海，上至有頂下至風際，如是照已還來入身如淨琉璃。所以光明還來入身者，欲示勇猛健疾境界相好。如是已即往白師。師言：「此名一切念處，以能生諸定故名為念處。亦初得此法。皆是諸佛弟子所得，非是邪道神仙所見。上杖者，定相也。相光者，智慧相也。此內凡夫境界相也。」

師復更教言：「汝從今捨前二觀，係心在齊。」即受師教，一心觀齊。觀齊不久，覺齊有動相，諦視不亂。見齊有物，猶如鴈卵其色鮮白。即往白師。師言：「汝更視在處。」如師所教，觀已有蓮花，琉璃為莖、黃金為臺，臺上有佛結加趺坐。第一佛齊中復有蓮花出，上復有佛結加趺坐。如是展轉相出乃至大海，海邊末後第一佛還入第二佛齊，第二佛還入第三佛齊，如是展轉還入乃至人齊佛。令為一一佛入行人齊中已，行人自身諸毛孔遍出蓮花滿虛空中，猶如垂寶瓔珞。如是出生，見諸蓮花盡入齊。行人爾時身體柔

軟輕悅，自見己身明淨如雜寶色，即以所見白師。師言：「大善。汝好用心觀此身成定相也。」師教言：「更觀齊中。」即如教觀，見頂有五色光焰。見已白師。師言：「更觀五光有五瑞相。」如教觀已，見有一佛在光明中結加趺坐，更觀五光中佛有何瑞相？即見佛口中種種蓮花出，出已遍滿大地。更令觀五光中佛一，見佛齊中有五師子出，師子出已食所出諸花已，還入五光中佛齊中。師子入已，五光及佛即從頂入。此名師子奮迅三昧定相也。

行人復觀光入佛身已，行人身作金色。見金色已，見齊中有物，圓如日月白而明淨。見已白師。師言：「更觀。」即見佛出滿腋下，及腰中有佛出，凡四佛出。四佛出已見四佛身，一一佛出無量圓日光，日光甚明淨。因諸日光，見四天下色，上至有頂下至風際悉皆明了，如見掌中無所罣礙。此名白淨解脫境界也。見如此已，還見四佛隨出處還入。四佛入已，復見白焰諸光，前入後出、後入前出，左入右出、右入左出。如是四種出入竟，見自身明淨，及水四邊圓滿淨光。此為名明淨境界。見此光已，名成念佛三昧，在四禪中。

不淨門行者，善心來詣師所，未受法時，師教先使房中七日端坐。若有緣者，覺身及齊有瞤動相，自見己身明了，左足大指爪上有白露如珠。行者從座起，以所覺白師。師教行人行住坐立相。其人內境界多者，視占極高遠，知緣外多。若一心徐步視占審諦者，知緣內。若外緣者，教觀塚間死屍。見已還來在房中坐，自觀己身。念骨若三日不失，次觀房中諸人，漸漸令見白骨，次第相續至於大海。以何相故到大海？緣見水波源。一切骨人及己身盡著瓔珞，復見大水來灌其頂滿於己身，滿己身已令從足指出成血河。此名為厭患三昧也。

復專念前，見一切臥，唯有身在。以白師。師言：「汝自觀分為五分。」所以為五分者，欲知內覺外覺為驗。身若能壞作五分了者，即知今則無有我，一一亦無我，心則若住無我定門。若住定時盡見支節有刀出，諸刀刃皆有明焰出，此名無我智慧境界。

復更係心白骨，自見骨上有明星出，四邊有金丸。星者，明淨境界。金丸者，智慧境界二十五。此名白骨境界滿也。

於十想中略出白骨相也。行人雖見白骨，於男女色故生愛心，欲除愛者應觀三十六物。若觀時應係心額上，係心不久，見有明珠於額而現在前，不令墮落，為心堅住故。所以有此相者，現法流出故。如是不久，教令放已入地，入地已隨而觀之，明淨而下過於地界。所以知者，自見己身及處處見凍凌過於風界。所以知者，身體柔軟過於水界。所以知者，自見己身及處處有水，上有泡出若到風界。所以知者，自見己身猶如虛空珠。若尋空還來，明淨光明隨珠而

來。珠若出已入行人齊中，入已見三十六物明了無礙。行人爾時得男女相定滿。

白骨觀法。白骨觀者，除身肉血筋脈都盡，骨骨相拄，白如珂雪，光亦如是。若不見者，譬如癩人，醫語其人家：「若令飲血，色同乳者，便可得差。」家中所有悉令白，作白銀器盛血，語言：「飲乳，此病必差。」病言：「血也。」答言：「白物治之。汝豈不見家中諸物悉是白物，罪故見血。但當專心乳相，莫念是血也。」如是七日，便變為乳，何況實白而不能見。即見骨人，骨人之中其心生滅相續如綖貫珠。如是所見及觀外身，亦復如是。若心故住精進不廢，如鑽火見烟、穿井見泥得水不久。若心靜住，開眼見骨了了，如水澄清，則見面像；濁則不見。

觀佛三昧，佛為法王，能令人得種種善法，是故坐禪之人先當念佛。佛者能令人無量罪微薄得諸禪定，至心念佛、佛亦念人。為王所念，怨家債主不能侵近；念佛亦爾，諸餘惡法不能嬈亂。若念佛者，佛不在世云何憶念？人之自信無過於眼，當觀好像如見真佛無異。先從肉髻、眉間白毫，下至於足，復至肉髻，相相諦觀。還於靜處閉目思惟，係心在像使不他念，若有餘緣攝之令還。心自觀察如意得見，是為得觀緣定。當作是念：「我亦不往，像亦不來，而得見者由心定想住也。」得觀佛定已，然後進觀生身，便得見之如對面無異也。人心馳散多緣惡法，當如乳母看視其子不令作惡。若心不住，當自責心：「老病死苦常來逼切。若生天上著於妙欲，無有治心善法。若墮三惡，苦惱怖懅善心不生。今於此身當至心念佛。」復作是念言：「生在末世法欲滅盡，猶如打鼓開門放囚，鼓聲漸止門閉一扇，豈不自知不求出獄也。過去無始世界生死已來，所更苦惱萬端。今始受法未得成就，無常死賊常來侵害，經無數劫生死之苦。」如是種種責心令住於相，坐臥行步常得見佛，然後更進生身。得禪定已，展轉則易生身觀。法身觀者，既以觀像心隨想成就，斂意入定即便得見。當因於像以念生身。觀云如坐於菩提樹下，光明顯照相好奇特。又如鹿野苑中為五比丘說四諦法。又如耆闍崛山放大光明為諸大眾說般若時。隨用一處，係念在前不令外散，心想得住即便見佛，舉身快樂貫徹骨髓。譬如熱時得清涼池、寒得溫室，世間之樂無以為喻。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、十八不共法、大慈大悲無量善業。如人先見金瓶，後觀瓶內摩尼寶珠。所以法身真妙神智無比，無近無遠無難無易，無量世界悉如目前，無有一法而不知者，一切諸法無所不了。是故行者當常專念不令心散，若念餘緣攝之令還。

復次一切命過者，知當死時先失諸根。如投火坑，發聲至梵天。甚大怖畏無過死賊，唯佛一人力能救拔，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。如釋迦文佛為太子時出遊觀看，見一癩人，即勑醫言：「當須不死人血飲之、髓塗之，乃可得差。」太子念言：「是人難得。設使有者，復不可害，一差一死。」即便以身與之令治。佛為一切眾生亦復如是，佛恩深重過於父母，假使一切眾生悉為一分，二分之中當念佛，不應餘念。如是種種功德，隨念行事。若此念成，斷除結縛，乃至可得無生法忍。若於中間諸病起者，隨病服藥。若不得定，六欲天中豪尊第一，業行所致宮殿自隨，或生諸佛前無不定也。如人藥和赤銅，若不成金不失於銀也。

觀十方諸佛法

念十方佛者，坐觀東方廓然大光，無諸山河石壁，唯見一佛結加趺坐舉手說法。心明觀察光明相好晝然明了，係心在佛不令他緣，心若餘念攝之令還。如是見者，便增十佛。既見之後，復增百佛千佛乃至無邊身。近者則使轉遠轉廣，但見諸佛光光相接。心明觀察得如是者，迴想東南復如上觀。既得成已，西北方四維上下亦復如是。既向方方皆見諸佛已，當復一時并觀十方諸佛，一念所緣周遍得見。定心成就者，於定中見十方諸佛皆為說法，疑網悉除得無生忍。若有宿罪因緣不見諸佛者，當一日一夜六時懺悔勸請隨喜，漸自得見。縱使勸請不為說法，是人心快樂身體安無患也。

初習坐禪法

先教注意觀右脚大指上見洪脹，以意發抓却之，令黃汁流如膿血出，肌肉爛盡已唯見白骨。盡見，應廣教骨觀。若見滿一天下者，宜教大乘。若見近者，宜教小乘。教注意觀鼻頭，憶想人身肌肉皆是父母精氣不淨所成，次觀齒白人身中唯此白骨耳。若見齒長、若額上白者，即觀骨令身皆白，遠近如上。此人隨根深淺，若教時不能卒見白骨者，教如常九想觀，令一月一秋修習，要見白骨乃前。若見眾生教觀慈心觀法，教熟觀白骨，若見餘物，當語前人：「此亦好耳，且置是事但觀白骨。」前當若久觀白骨，云：「我身中覺煖。」教令續觀。見煖覺已安隱和悅者，此是煖法。次當教以意解白骨，令節節解散。若見餘物，當令且置，但觀白骨解離。久久觀之，若言：「我頂上火出。」教令更觀。云：「我常見頂上火出。」身中安樂無有亂想，此是頂法。

次教注意令骨白淨已，分散飄落在地如雪在地，或如爛土其上或有白光種種異物。教更觀之。若言：「續見如是，身中快樂。」當語：「汝本時所愛人，試憶念與作世事。」彼觀已言：「我憶念人，見之但變作膿血不淨，甚可惡見。」次教觀身如草束或如空韋囊。若言：「我見自身如乾草束或如空韋囊，有火燒盡乃無有我。」教令更觀：「汝意起時從何處起？滅時從何處滅觀之？」觀

者要言：「我見卒覺起時從意起，滅時鼻頭滅。鼻頭滅時，身中和靜，不覺有我，了了分明。」教觀頂上，言：「我見身長大，頂上出水滿於身中，令其極滿，齊中出之流在前地。」水出既盡，教更重下水，令身麁大。若言：「我見身大，水滿其中，出之水成大池。」教以酥灌頂令入身中。若言：「我以酥灌頂，便身廣大。」教諦觀之。若言：「觀須臾之間見皮火起，火便熾然滿身中，以水滅之，令火滅盡快得穌息。」教係意觀池。答言：「我見池中自然有樹，樹生甘果。」見此果已，若有眾生來飢餓求索，觀者見之，教即起慈，便自觀身。若言：「我觀自身盡膿血流出在地，眾生見之便取食之，食之既足各四向而去。」教自觀身及觀他身。若言：「便見眾多餓鬼來在身邊，飢餓所逼命如絲髮。」即教以慈心以身施之。若言：「我以身施之令得充足。」教復更觀。若言：「我見無數眾生遶身四邊。」若見此事，應教自觀身。若言：「我自見身不淨膿血在地，眾生見之便取食之。」既飽足已教令諦觀：「我見忽然火起，燒諸罪人及其己身，在池水所有悉已都盡。」復教諦觀見處。若言：「我見眾生及池中水己身悉平復如故。」觀眾生及其己身。若言：「我見自身乳出流下在地，眾生見之不能得食，由罪重故。」教以慈心觀。若言：「我須臾之間乳化為膿，眾生飢急便食之，既飽足已便見脚底火然燒諸眾生忽然滅盡。」行人見此事已，應教自發願更不受生。教尋觀前池。若言：「我觀見水池，池中蓮花樹枝葉茂盛。見此事已，自身入水叢樹邊坐，自觀身中火出滿於池中，須臾之頃忽然火起，自燒己身及眾生，池水都盡。」尋教更觀。若言：「我見池中忽然樹生，枝葉茂盛，出生甘果。行人見之，向樹食果。既飽足已，身心明淨安隱快樂。」教淨觀此池及其己身。若言：「須臾之間都已乾枯。」行者見此破壞之相，心懷怖恐，即來白師。師應教身為苦本觀，令觀身使如泡沫。若言：「我見自身如泡沫及身出骨，出已便以手摩如麵平以為地。」尋復教觀令身如氣囊。若言：「我自觀如氣囊即變骨出，其骨微細摩以塗地，其地青色。」復教觀身。若言：「我觀自身微塵及身出骨，其骨絕黑，摩以為地。」教自觀身及觀於地。答言：「我觀其池蛇出，身赤如火，蛇來逼身，便變為火自燒其身。如是七反。座中自然有水灑之，蛇身即滅。」教復還觀身及觀於地。若言：「我觀須臾之間自然光出高大明好。」尋復觀身。若言：「我覺和適心意快樂無有懈息，自然光來遍身滿。」七反教自觀身。若言：「我便自見頂上有光似如雲蓋，其色如銀。」具足此事，應於初道，亦名觀火竟。

次觀水大，教令觀身中何處有水？若言：「身中盡是水。」教令更觀。若言：「我見水眼中現」者好。若不著：「汝觀頭已上水何處

出？」若言：「我見水從眼中，復不墮地。眼如水沫，頭中亦滿。」師當問：「汝見水何似？出時悉有何相？」答言：「我見頭中不溫不冷。」大好。若言水溫，當知非真，復教更觀，要令水不溫不冷乃是真相。教觀咽胸已下至腹中令見水滿，但莫令入臂脚中。水要頗梨色。若覺水溫，爾乃是真，餘者非真也。次觀身中通臂脚。若言：「我見皆皮囊者相。又見水滿中舍及床座處。」是水冷者爾乃是真，餘者非真。若廣見水者大好。次觀水大從何處盡？若言：「我見水從我身中消盡，唯有空皮或如草束，火起燒盡了無有我也。」

觀水大竟。

次觀火大，教令觀齊四邊何處有火？若言：「我見齊上火起。」或言從鼻中出、或言從口中出、或言眼耳中出者，教令更觀。答言：「我見鼻中五色光出其狀如絲，身中不溫不冷。」此則一法，教更觀之。若云：「我見火從頂上出，或言從下道出。」教令更觀。云：「我見火在頭上如雲蓋狀，或言在下如雲狀，身澹愉安隱。」此則一法，教令更觀身。云：「我見火從齊中出，喻如蓮花其色如金者。」大好，教令觀身中火。若言：「我行坐常見火，不但唯坐時也。行時見火，似如人持火行，常在我前大明。乃應他人怪之，而他人實不見，而身常溫。」此是一法，教更久觀之。云：「我見大海水其中有摩尼珠，其珠焰出如火。」此珠則是一法也。

觀火大法竟。

次觀風大，此風大其性細微，非條疏所解故不出。此四大是坐禪根本所由處，雖多見餘相，要向此四觀也。

初教觀佛，先教坐定意，不令外念諸緣使人。然後將至好像前，令諦觀像相好分明。然後安坐，教以心目觀此像相好。若言：「我見像分明。」是一事。

教自觀身，令身安坐，教還觀佛。若言：「我見一佛至十佛，悉令明了。」是二事。

教令諦自觀身漸安，教還觀佛。若言：「我見十佛至二十佛明了。」是三事。

教自觀身令身轉安淨，教還觀佛。若言：「我見二十佛至五十佛，明了如前。」是四事。

教自觀身令意轉細，教還觀佛。若言：「我見五十佛至百佛，相好如前。」是五事。

教自觀身令心轉細，教還觀佛。若言：「我見百佛至千佛，明了如前。」是六事。

教自觀身令心轉細，還教觀佛。若言：「我見二百佛至四百佛，明了勝前。」是七事。

教自觀身令心轉細，教還觀佛。若言：「我見四百佛至八百佛，相好轉明。」是八事。
教自觀身令心轉細，還教觀佛。若言：「我見八百佛至千佛。」是九事。
從一佛至千佛，諦觀相好極令分明，還自觀身不淨膿血，即教作不淨觀。若見白骨，即作白骨觀。若見苦痛眾生，即作慈心觀。若不見此事，還觀一佛，至心懇惻求哀懺悔。是初學家觀佛法。若趣住地，應廣觀佛。若言：「我見一佛至百千萬乃至眾多佛，相好明了。」是第十事。
教觀自身令身明淨，教還觀佛，發大誓願心生供養。言：「我見無量諸佛，於佛前自然有花，便取供養悉令周遍。」是十一事。
教自觀身令身明淨，還教觀佛。若言：「我如前見已心生歡喜。」教至心觀佛念欲供養。若言：「我見自然有花樹踊出，上生種種雜色花，自然有人取此好花與我，供養散諸佛上，普使周遍華故不盡。」是十二事。
次教於佛邊坐，自觀己身極令明淨，還教觀從東方始，令意東行見無數佛，意疲乃息。是十三事。
教前境界次東行。若言：「我意東行，見無數佛滿於虛空無有邊際，意疲乃息。復更旋意東行，要有限礙乃住，南西北方亦復如是。」是十四事。
教令自觀身中支節悉已明了。若言：「我見者。」教還觀佛足下。若言：「我見佛足下雜光明，然後還至四方，一切諸佛悉在光上蓮花中。」是十五事。
教發觀佛喜心，諦觀足下。若言：「我見佛足下光出，至於大地無有邊際。」教乘此光觀。若言：「我見苦痛眾生無量無邊，光所照處悉皆安樂。」是十六事。
教觀自身令復轉明淨，教觀一佛齊中。若言：「我見佛齊中光出，遍至四方極遠之處，一切諸佛悉上光住。」是十七事。
教尋光觀。若言：「我見無量人於光中現，悉受快樂。」是十八事。
教自觀身令極明淨，教還觀一佛兩乳。若言：「我見佛兩乳中自然光出，遍至四方，一切諸佛悉在光上。」是十九事。
教尋光觀。若言：「我見此光中有無量人，悉受快樂。」是二十事。
教自觀身見身極明，教還觀一佛眉間。若言：「我見光從眉間出，大如斗許，漸漸麁大，便上向去踊在空中。」教令尋光觀，為隨何光上？意疲乃息，復更尋去。若言：「我尋去，上至無極，到光所盡。」是二十一事。二十二事本闕。

教尋此花佛，從東方始。若言：「我見光著，有無量細微光皆悉如觀。此光頭盡有化佛滿於東方，中間相去或五步。」教續東行觀之。若言：「我行見無量佛。意疲乃息。」教續觀至極遠處更見餘相，乃至南西北方亦復如是。是二十三事。
教自觀身。若言：「我自見身悉明淨喻如聚光。」教令觀佛次第作禮供養。若言：「我見無量諸佛行列，我持眾花次第灑散，供養諸佛悉令周遍。」是二十四事。
教令觀此所供養花。若言：「我見花墮者，在於佛邊便成花帳，行伍次第嚴好微妙，悉皆如是。如是一切諸佛，悉在帳中坐其床上。」是二十五事。
教觀花帳。若言：「我見花帳漸漸高出，踊在空中合成一蓋覆一切佛。」是二十六事。
教觀自身。若言：「我見自身麁大喻如聚光。」教還觀佛次第作禮悉令周遍，仰觀於蓋。若言：「我見上花蓋中，有花臺下向，七寶成，中有花下，以手承取。」教散諸方供養諸佛悉令周遍。是二十七事。
教向佛作禮求願已周，教令至心在於佛邊坐。若言：「我坐須臾頃，見地自然踊出七寶臺色妙香好，便取供養一切諸佛。」是二十八事。
教自觀身極令明，教令明。教令於佛邊坐，觀所供養花。若言：「我見此花在佛足下，便成琉璃之座。次第行伍佛坐上，中間道陌悉皆上寶所成，端直無比。」是二十九事。
教自觀身。若言：「我見身中更有小身，兩重而現，內見外明淨。」教還觀佛。若言：「我見一切諸佛來入一佛身中而不迫迮。」是三十事竟。
觀佛事多，略出三十事以教行者。
初教慈心觀法，先教懺悔，淨身口意，至心懇惻發弘誓願，然後教坐，便心目自觀己身。若言：「我見自身。」便觀他身。若言：「我見眾生苦痛在前，足下火然，成於火坑焚諸罪人，身體膿爛血流成池，高聲大喚苦痛無量。復見四方有城圍遶。」是名初事。
教發大願生憐愍心諦觀眾生。若言：「我見罪人為火所逼投膿血池，池中膿血便應變為火坑燒諸罪人，苦痛無量便共號哭無寧息處。」二事。
教令諦觀莫懷恐怖誓心救濟，教令人人代之乃至眾多。若言：「我人人代已，將著坑上令得蘇息。」三事。
教諦觀之。若言：「我見諸城門中有無量人，來投火坑復受苦痛，代之令出，將至所安。」四事。

教令諦觀。若言：「我見諸門中人來不止，受無量苦。我以慈心力，便以自手捫摸此門，門便破盡四壁盡破。」五事。
教以慈觀之。若言：「我見諸治罪人心生憐愍，下淚如雨，以手接取灑散火坑，火尋滅盡。」六事。
教更觀之。「見火已滅唯有膿血盛滿大坑，自身出水以著池中，池血消盡其水澄清。」七事。
教令諦觀。若言：「我見池中生大花樹，眾生見此樹便來取之。」教令飲之洗浴令身清淨。八事。
教自上花臺上。若言：「我上花臺已，見下眾生復欲得上，即挽上之著葉中。其花狹小不相容受，我以手摩令花廣大得相容受。」九事。
教自觀身明淨已。若言：「我并見諸罪人飢餓須食，生憐愍心，即於身邊便有飲食，我便與之悉令飽足使得休息，諸人皆言離苦得樂。」十事。
教令諦觀。「花臺增長有數重出，我便尋上至第二重，身安坐已便喚下人悉上花臺快得安住。我生悲心，於是花上所須之物飲食充飽，我以慈心即為說法：『汝由宿世作毒火燒人家種種惡業，今受此報。汝可懺悔，滅除宿罪。』」十一事。
教生善心復登華臺。若言：「我已下重諸人亦上，所須與之令無所乏須，復為說法，天上人間五道報應，令心開解。」十二事。
教尋花上。若言：「我已於花上，為下重諸人復欲得上，我悉上之。復生喜心觀此花中，便有自然金銀珍寶衣裳飲食所須之物，悉給與之。天諸伎樂自然而至，隨意所欲受快樂已，便為說法：『汝等善心始生，果報尋至，封受此果報。』」十三事。
教增喜心乘華而上。若言：「已上華臺頭，在下諸人心生歡喜，尋後而上盡華頭。」復教觀花。若言：「我見華頭。我見華頭生大甘果，香味具足。告諸人言：『樹上有果可取食。』便如所言食得充足，皆言快樂。」十四事。
教觀華中。若言：「我見華中有七寶之臺自然而出，中有經卷名曰智慧。我即宣令一切諸人：『此中有經說三乘法，汝可作禮生恭敬心花香供養。』復欲聽法，我便答言：『燒香散花。』供養已訖，復欲聽法。我便答言：『我及眾會俱不清淨，如何可聞？法者令身心清淨。』即便受教。我語諸人：『悉令端坐，閉目一心除諸亂想。』我亦如是，須臾之間，身盡明淨心意泰然。我即語之：『今當為汝說此妙法，至心聽受。』即便受教。我為說法，令得聞法。既聞法已，於上空中有自然光明照此華臺，一切諸人便於四方悉令明淨。此諸人等見光歡喜身輕踊躍，尋光而去。」十五事。

教諦觀身。若言：「我自見身光出，遶身四邊，其明轉盛，便自以手推此光明遠至四方。有無量人尋光來至，我以慈心便給所須，令得充足無所乏少。便為說法，令得信解歡喜受行，須臾之頃便踊身空中徘徊而去。」十六事。
教諦觀華臺。若言：「我見華臺所有悉已去，都不得見，四向清淨。」於此事中境界亦多，略出所有耳。
續教作慈心觀，先教以慈心自觀己身。見已了了，便教觀苦痛眾生。若言：「我見四山之中有大地獄，罪人滿中受大苦痛。須臾之頃忽然便有鐵蓋，覆諸罪人令不得現。」初事。
教以慈心發大誓願：「我當救濟無量苦惱眾生令得解脫，即起慈心坐鐵蓋上破此鐵蓋。」若言：「我以此手破碎鐵蓋漸令破盡，便下向觀見諸罪人受大苦痛。有重鐵輪在人頭上，或在身中、或在足下、或大或小，膿血流出苦痛無量，高聲大哭不可堪忍。復見無量治罪之具治諸罪人，苦痛無量不可具說。」二事。
復教發誓願，益增悲心觀之。若言：「我見此罪人，心生憐愍，淚下如雨，諸人小得休息。」三事。
教修慈心，代諸罪人將著高處，便得休息。須臾之間人人如是。四事。
教更觀之。若言：「我見地獄四邊高壟起，中有膿血池，池中四處忽然火起燒諸罪人，苦痛難忍號哭稱怨。」若言：「我見此事生憐愍心，即於身邊手出清水，四向灑之令火漸滅，小得休息。」五事。
教令更觀。若言：「我見山間有無量人來入地獄中，受諸苦痛不可稱計。我見此已心生憐愍，便於池處立棧代諸罪人，將著棧上令得休息。人人如是。」六事。
教諦觀之。若言：「我見諸山間人來不絕，受苦不斷。我以慈心力，磨滅此山以為平地。」七事。
教以慈心，於此池上空中而坐，身出少水澍於池中。若言：「我於空中坐已，下水澍池中，池中膿血四向出去，其池澄清。須臾之頃於池四面便有火起，燒此膿血悉已都盡。」八事。
教以悲心，於池上坐四面諦觀。若言：「我見鐵輪毒害之具來至我座下成大臺，諸罪人等各至四方安隱之處。我在臺上見下火起舉臺然盡，火四向去燒諸四方，所到皆盡。」九事。
教觀池中。若言：「我見池中泉水廣大，乃至四方無邊際，中生蓮華漸漸廣大覆此池上。教在華中，便四向觀，見池四邊有無量人欲來趣我，我教洗浴令身清淨。身清淨已，於花葉間便開少分，於下水上住於道陌間，令諸人等悉上花臺。」十事。

教觀池四邊。若言：「我見池四邊便有樓閣自然而出，與華相接，令諸人等趣此樓上快得休息。各各自言雖得樂。既止息已，便索飲食。無以與之，於十指頭出雨，雨花為乳，諸人等悉令足飽。」是十一事。

教令觀花臺中。若言：「我見花臺中更有臺出，及四方樓俱更有重，廣大如前。我尋上到已，於華葉間便開少分，設諸梯橙上諸人等。復著臺上四向趣樓，隨來處東向，三方亦爾。復加悲心觀此華中，復有自然所須之物，與四方人令其充足。便為說法：『是身為苦無牢強者，皆由宿世犯五逆罪行惡所致，受此苦痛。今可懺悔。』尋如所言即便懺悔。」是十二事。

教觀華臺。若言：「我華臺中更出重樓閣，我便尋上，到已復作梯橙。諸人上已，各各上樓休息已，我於華上便取飲食衣服所須之物，四向與之令無所少。便為說法，無量利益便生信心，受持齋戒悉令奉行。」十三事。

教令更觀花臺樓閣。若言：「我見花臺樓閣如前生，微妙勝前。我與諸人等如前尋上重已，各共上樓，與諸人等便得充足令無所乏。復為說法，即便受教悉得利益。」十四事。

教生喜心諦觀花中。若言：「我華臺中樓閣如前生重，我與諸人悉共上已，我坐華上心歡喜。須臾之頃見花臺樓皆作金色，七寶合成，於上便有無盡寶藏，衣服飲食微細柔軟箜篌樂器，須隨意所欲得充足已。復為說法，皆悉受行。」十五事。

教更觀華臺中。若言：「我已見花臺中有樹踊出，高樓十丈，枝葉茂盛生香美藥。自上樹頭便下向觀，見下樓閣從下破落至五重，諸人惶怖各言苦哉，便尋花上在諸花中。」十六事。

教生憐愍救濟諸人。若言：「於花葉中挽諸人等上著花頭，便以甘果悉給與之，令無所乏。便為說法，教修禪定滅諸惡，身心得清淨，踊躍無量，飛行虛空隨意而去。」十七事。

教在花上四方遠觀。若言：「我見四方有光明雲蓋來趣我身，於時我身復光出與蓋相接，我以手摩令廣大。」十八事。

教即尋光從東方始。若言：「我尋光東行極遠，於此光中見無量人，光中而來趣花所，如是尋去到光住處，乃自還來花。教次第行伍，給與衣食所須之物令得充足。便為說法，隨意所應歡喜受行，身輕踊躍飛騰空中隨意而去，南西北方亦如是。」十九事。

教觀身令廣大，滿於空中極明淨。「復明見四方無量人來集身邊，我以慈心令入我身中，入我身中已安止。須臾之頃有自然所須之物，隨意應施與諸人等令無所乏，各得充足快樂安隱。便為說法，無量利益，令得開解隨意而去。」二十事。

如是等極多，略受法者說此事耳。形疾有三品，風寒熱病為輕微。心心有三病患體，動有劫數受諸苦惱，唯佛良醫授以法藥，能受行者除生死病。令心決定專心不亂，如人見賊安心定意，牢自莊嚴賊自退散。亂心惡賊亦復如是。如是言曰：「血肉雖盡，但皮筋骨在。」不捨精進，如人燒身但欲救火更無餘計，出煩惱苦亦復如是，當忍五事苦患：飢、渴、寒、熱、瞋恨等。當避憒鬧樂在靜處。所以者何？眾鬧亂定如入刺林。

四無量觀法。求佛道者當行四無量心。其心無量，故功德亦無量。於一切眾生中凡有三品：一者父母親里善知識等，二者怨賊惡人常欲惱害，三者中人不親不怨。行者於此三品人中，慈心觀之當如親里，老者如父、少者如子，常應修習如是慈心。人之為怨以有惡緣，惡緣盡還成親，親怨無定。何以故？今世是怨、後世成親。瞋恚之惡失大利，失慈心者障礙佛道，是故應於瞋憎怨賊應視之如其親里。所以者何？由是怨賊令我得佛。若使怨賊無惡於我，忍從何生？是則為我善知識，令我得忍辱波羅蜜。於怨賊之中得慈心已，於十方眾生慈心愛念普遍一切，蜎蜚蠕動皆無安者而起悲心也。若見眾生得今世樂、得生天樂、賢聖道樂而起喜心。不見眾生有苦樂事，不愛不喜以慧自御，雖緣眾生而起捨心。是名四無量心。於十方眾生慈遍滿故，名為無量。行者應當修習是心，或時有瞋恚心起，如蛇如火在於身上即應急除。若心馳散入於五欲，及為五蓋所覆，當智慧精進之力攝持令還。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。禪定福德因緣得上四無量心已，於一切眾生忍辱不瞋，是名眾生忍。得眾生忍已易得法忍。得法忍者，所謂諸法不生不滅畢竟空相。能信受是法忍者，是名無生忍，得阿耨多羅三藐三菩提記。欲得佛道者應當如是修習。求初禪，先習如是諸觀，或觀不淨、或觀因緣、或念佛三昧、或安般，後得入諸定。求佛道者，先習四無量心，得入初禪則易。若利根人直求初禪者，觀於五欲種種過患，猶如火坑亦如廁屋，念初禪地如清涼池臺觀等，五蓋則除，便得初禪。如後利仙人初學禪時，道見死屍膖脹爛臭，心諦觀之，自見其身如彼不異，靜處專念便得初禪。佛在恒水邊坐禪，有寡聞比丘問佛：「云何得道？」佛言：「他物莫取。」便解法空，即得道迹。多聞人自怪無所得，而問於佛。佛言：「取恒水中小石，以君持水淨洗。」比丘如教。佛問：「恒水多、澡瓶水多？」答言：「恒水不可為比。」佛言：「不以指洗，用水雖多，無益也。行者當勤精進，用智定指洗除心垢。若不如是，不能離苦也。」

不淨觀法，貪瞋癡是眾病之本，愛身著欲則生瞋恚，顛倒所惑即是愚癡所覆故也。於內外身愛著淨想，習之來久深著難遣，欲離貪欲當觀不淨。瞋由外起，雖爾，猶可制之。如人破竹，初節難破。既制貪欲，餘二自息。不淨觀者，當觀此身，生不淨處在胞胎中，從不淨出薄皮覆之內純不淨，然四大變為飲食充實其內。自觀察從頭至足，薄皮裹之內無一淨者，腦膜涕唾膿血屎尿，略說則有三十六物，廣則無量。猶如農夫開倉，善分別麻麥粟豆。行者深觀見此身倉，種種惡露三十六物，如實分別內身如此，當知外身亦不異此。若心住相者，身體柔軟心神快樂。心若不住，當自責心：「我從無數劫來隨順汝故，經歷三塗受無窮苦。從今日去，我當供伏汝，汝且隨我。」還攝其心令得成就。若極其身者，當觀白骨，亦可入初禪。行者志求大乘，若命終隨意所欲生諸佛前。若不爾者，必生兜率天，得見彌勒，定無有疑也。

初禪過患，內有覺觀、外有火災。二禪過患，內有喜樂、外有水災。三禪過患，內有喘息、外有風災。四禪地中過患都盡，三災不及。

二十五有：四天下、六欲天、四惡道、四禪地、大梵天、無色界。第四禪地有五阿那含天，合二十五有。

五門禪經要用法

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