



禪秘要法經

姚秦三藏法師鳩摩羅什等譯



清刻龍藏佛說法變相圖

禪秘要法經卷上

竭一

姚秦三藏法師鳩摩羅什等譯

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
 聲聞舍利弗大目捷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
唯願爲我轉正法輪爾時世尊復爲廣說四
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慙愧悲咽無
言舉身投地如大山崩即於佛前四體布地
向佛懺悔爾時阿難即從座起整衣服偏袒
右肩爲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
智四毗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
佛法味獨不得寤如來世尊親爲說法如生
聾人無聞無得佛法大將隨順轉法輪者數

有五百爲其說法亦無有益唯願天尊爲我
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爲汝分
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座起合掌長跪白佛言世尊唯願世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爲人天開八正道汝好諦觀莫令心亂佛說此語時衆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爲我白佛說此語時佛告諸比丘非但爲汝亦爲未來諸放逸者我今於此迦蘭竹園爲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齶定心令住不

使分散先當繫念著左脚大指上諦觀指半節作炮起想諦觀極使明了然後作炮漬想見指半節極令白淨如有白光見此事已次觀一節令肉擘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熻熻心下熱得此想時名繫心住心既住已復當起想令足跖肉兩向披見足跖骨極令了了見足跖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陀落自見脛骨皎然大白次觀膝骨亦使皎

然分明次觀臆骨亦使極白次觀脇骨想肉
從一一脇間兩向地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俞觀
肺俞已見心肺肝大腸小腸脾腎生臟熟臟
四十戶蟲場一在生臟中戶領八十億小蟲一一
蟲從諸脉生孚乳產生凡有三億口合生臟
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脉遊戲自
在火蟲動風風蟲動火更相呼吸以熟生臟

上下往復凡有七反此諸蟲等各有七眼眼
皆出火復有七耳吸火動身以熟生臟生臟
熟已各復還走入諸脉中復有四十戶蟲戶
領三億小蟲身赤如火蟲有十二頭頭有四
口口含熟臟脉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虵蟲更相纏
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挂若見黃黑當
更悔過既悔過已自見己身骨上生皮皮悉
地落聚在前地漸漸長大如鉢多羅復更長
大似如瓮壩乃至大如乳闍婆樓或大或小
隨心自在又漸漸長猶如太山而有諸蟲啖
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又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貓三者如虎四者如狼五者如狗六者如鼠又其兩手猶如猿猴其十指端一一皆有四頭毒蛇一者兩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毗舍闍鬼現醜惡形甚可怖畏時四夜又一一荷負九種死屍隨次行列住行者前佛告迦締羅難陀是各不淨想最初境界佛告阿難汝持是語慎莫忘失為未來衆生敷演廣說此甘露法三乘聖種時迦締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放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締羅難陀汝今審實得此法者可隨汝意作十八變時迦締羅難陀住立空中隨意自在作十八變時諸比丘見迦締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締羅難陀初制繫念法告諸四衆若比丘若比丘尼若優婆塞優婆夷自今已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猿猴無有慙愧當知

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隨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締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雜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玻璃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場一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鬱單越滿中骨人
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鬱
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
面見四大水其流迅駛色白如乳見諸骨人
隨流沉沒此想成時復更懺悔但純見水涌
注空中復當起想令水恬靜佛告阿難此名
凡夫心想白骨白光踊出三昧亦名凡夫心
海生死境界相我今因迦締羅難陀為汝及
未來一切眾生等說是白骨白光踊出三昧
門為攝亂心度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臆骨中澄
心一處極使分明此想成已觀身四面周而
四方皆有骨人此想成已即於前地作一白

骨人如自己身亦復倒頭入臆骨中想一成
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
入臆骨中見一房內已乃至見於百房之內
是諸骨人皆悉倒頭入臆骨中見百房已見
一由旬滿中骨人皆悉倒頭入臆骨中見一
由旬已乃至見無量諸白骨人皆悉倒頭入
臆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九或見脚骨
分爲二分或見頭骨倒入胃中或見頭骨偃
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衆事

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
火起如是火相或有衆火猶如流水明燄熾
盛流諸骨間或有衆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爲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衆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肌肉漸漸至膝乃至於腕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胃舉身支節一切身分皆亦津黑猶如日光炙於肌肉不淨

流溢如屎尿聚諦觀已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肌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衆多不淨人四維上下皆悉充滿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慙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慙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

十一

十一

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慙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慙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胈脹想見胈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臆皆令胈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背舉身支節一切胈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布上

下諸胈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布上下地及虛空一切彌滿胈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已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衆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已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爲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

如豚死屍見所飲漿猶如膿血此想成已極
大獸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瑠
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
淨之物如前住一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豚
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
上今指上皮膚一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
膝至腕左脚亦然至腰至背至頸至項至頭
至面至胃舉身皆爾薄皮厚皮內外映徹携
携欲穿如被吹者其皮豚脹不可具說身諸

毛中一一毛孔百千無量諸膿雜汁猶如雨
滴從毛孔出疾如雹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胃裏舉身是蟲猶如
蟲聚復當更觀左脚大指胛脹膿潰青膿黃
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鬚亂如棘刺林有
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衆多其數非一
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又是汝惡心猛毒
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
諦推汝身爲是地耶爲是水耶爲是火耶爲
是風耶爲是識耶爲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
我汝今云何畏於夜又如汝心想來無所從
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跏趺坐諦觀不
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脰脹從脚至頭如吹皮囊脰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咬食肌肉骨髓皆生諸蟲一切五臟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因頓鼻曲

如角鯢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臟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已身極令分明觀已身已於現前地復作一身使在前立如已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巾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衆多漸漸廣大滿一由旬想一由旬已想二由旬想二由旬已漸十六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巾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已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已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已身及以他身等無有異此想成時心意憊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柱亦相連
持無有破者毛髮爪齒皆悉具足皎然大白
見已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
已見一室內周而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
此想成時各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柱

觀兩節已從足至頭皆令如是使節節解唯
角相柱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
各解唯角相柱觀已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
人節節各解唯角相柱見此事已復見四方
衆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
種雜色光圍遶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
歡喜奉行得此觀者各第十節節解觀竟佛
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焰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識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跏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闕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胖脹人行行相向滿三千大千世界復見病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
十世界如是當見衆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
下衆多耳中皆出是風此觀成時風變爲火
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
變狀遍滿一室場滿一室已復滿二室三滿二室
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
山毛孔出風周樟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各作一丈
六佛像想此想成時火漸漸歇變成蓮華衆
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牀滿一牀已復滿二牀滿二牀已次滿三牀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玻璃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市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齋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已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爲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玻璃幢邊忽然熾盛燒玻璃幢如融真金火焰相次繞身十市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
羅刹鬼一牙上出高一由旬身毛孔中霹靂
火起如是衆多走戲水中復有虎狼獅子豺
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刹手執鐵
叉擊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衆多百千境界
不可具說佛告阿難此想成時名四大觀汝
好受持慎勿忘夫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玻璃見一一骨支
節大小一一皆明如玻璃鏡火大風水地大

是諸境界皆於一節中現此想成時見下方
地從於牀下漸漸就開見一牀下地已復見
二牀下地見二牀下地已復見三牀下地見
三牀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闕下方風輪中有諸
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
歌至行者前羅刹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虬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十三四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冰霜爲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荆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冰凝然

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爲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三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玻璃鏡闍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已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玻璃幢復見骨人頭上一切衆火化爲石山是時諸龍耳出諸風吸火動山是時諸山旋住空中如窰家輪而無分閔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汗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已當申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

聚在地如白雪山衆多雜色骨人有一大虺忽然吞食於白雪山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玻璃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卅一九十九蛇悉三十六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貪爲顛倒是不住法識爲不見屬諸業緣生貪受種如是種種諦觀此身地大者從空見有空見亦空云何爲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雪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又時諸夜又爲火所逼悉走上樹未至樹上黑象蹋蹴夜又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又戰夜又以大鐵叉刺黑象心黑象復吼一聲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又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又奮身大躡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已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躡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懶惰已捨三塗惡道之處捨身他世生兜率天值遇彌勒爲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爲未來世一切衆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各分別四大相貌復各見五陰麤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衆
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瘰癧百千癰
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臟悉皆走入於
大腸中大腸脘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
 身諸五臟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肥時如泡時如
 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
 觀已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內外火無
 常無有暫停我今身火何由久熱三十九之二作是觀時
 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

我今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

音釋

咽於駭切 羈居宜切 寤五改切 嚙逆各切 燔
悲塞也 獨一 寐覺也 齒齒斷也

