達摩多羅禪經

東晉天竺三藏佛陀跋陀羅譯

清刻龍藏佛説法變相圖

達摩多羅禪經序　集七

夫三業之興以禪智爲宗雖精麤異分而階籍有方是故發軫分逵途無亂轍革俗成務功不待積靜復所由則幽詣告微淵博難究然理不云昧庶旨統可尋試略而言禪非智無以窮其寂智非禪無以深其照然則禪智之要照寂之謂其相濟也照不離寂寂不離照感則俱遊應必同趣功玄於在用交養於萬法其妙物也運群動以至一而不有廓大象於未形而不無無思無爲而無不爲是故洗心靜亂者以之研慮悟徹入微者以之窮神也若乃將入其門機在攝會理玄數廣道隱於文則是阿難曲承音詔遇非其人必藏之靈府何者心無常規其變多方數無定象待感而應是故化行天竺緘之有匠幽關莫

闢罕覩其庭從此而觀理有行藏道不虛授良有以矣如來泥曰未久阿難傳其共行弟子末田地末田地傳舍那婆斯此三應眞咸乘至願冥契于昔功在言外經所不辯必闇軌元匠孱焉無差其後有優波崛弱而超悟智絶世表才高應寡觸理從簡八萬法藏所存惟要五部之分始自於此因斯而推固知形運以系廢興自非神用則幽步無跡妙動難尋涉塵塵生異可不慎乎可不察乎自茲已來感於事變懷其舊典者五部之學並有其人咸懼大法將頹理深其慨遂各述讚禪經以隆盛業其爲教也無數方便以求寂然寂乎惟寂其揆一耳而尋條求根者衆統本運末者寡或將暨而不至或守方而未變是故經稱滿願之德高普事之風原夫聖旨非徒令其長亦所以救其短若然五部殊業存乎其人人不經世道或隆替廢興有時則互相昇降小大之目其可定乎又達節善變出處無際晦名寄跡無聞無示若斯人者復不可以名部分既非名部之所分亦不出于其外別有宗明矣每慨大教東流禪數尤寡三業無統斯道殆廢頃鳩摩耆婆宣馬鳴所述乃有此業雖其道未融蓋是爲山於一簣欣時來之有遇感奇趣於若人捨夫制勝之論而順不言之辯遂誓被僧那至寂爲已任懷德未忘故遺訓在茲其爲要也圖大成於未象開微言而崇體悟惑色之悖德杜六門以寢患達忿競之傷性齊彼我以宅心於是異族同氣幻形告疎入深緣起見生死際爾乃闢九關於龍津超三忍以登位垢習凝於無生

形累畢於神化故曰無所從生靡所不生於諸所生而無所生今之所譯出自達摩多羅與佛大先其人西域之僊禪訓之宗搜集經要勸發大乘弘教不同故有詳略之異達摩多羅闔衆篇於同道開一色爲恒沙其爲觀也明起不以生滅不以盡雖往復無際而未始出於如故曰色不離如如不離色色不離如色則是如如不離色如則是色佛大先以爲澄源引流固宜有漸是以始自二道開甘露門釋四義以反迷啓歸途以領會分別陰界導以止觀暢散緣起使優劣自辨然後令原始反終妙尋其極其極非盡亦非所盡乃曰無盡入于如來無盡法門非夫道冠三乘智通十地孰能洞玄根於法身歸宗一於無相靜無遺照動不離寂者哉庾伽遮羅浮迷

集七

三

譯言修行道地

達摩多羅禪經卷上

東晉天竺三藏佛陀跋陀羅譯

修行方便道安那般那念退分第一

前禮牟尼尊　熾然煩惱滅　流轉退住者
度以升進道　修行微妙法　能離退住過
亦滅一切惡　成就諸功德
佛世尊善知法相得如實智慧滅煩惱盛火
出熾然之宅乘諸波羅蜜船度無量苦海以
本願大悲力故不捨衆生爲諸修行說未曾
有法度諸未度令得安隱謂二甘露門各有

二道一方便道二曰勝道清淨具足甚深微
妙能令一切諸修行者出三退法遠離住縛
增益昇進成就決定盡生死苦究竟解脫兼
除衆生久遠癡冥佛滅度後尊者大迦葉尊
者阿難尊者末田地尊者舍那婆斯尊者優
波崛尊者婆須蜜尊者僧伽羅叉尊者達摩
多羅乃至尊者不若蜜多羅諸持法者以此
慧燈次第傳授我今如其所聞而說是義

我今如所聞　演說修行地　方便勝究竟
如其修所生　修行於善根　先當知四種
退滅住昇進　決定諸功德　修行退滅時
今住法不生　亦不能昇進　是今當略說
先當起等意　習行慈心觀　須臾止瞋恚
令暫息不行　煩惱暫止息　次當淨尸羅
尸羅既清淨　三昧於中起　三昧已修起
觀察應不應　善知應不應　修向所應作
既向所應作　專念繫心處　已能樂彼處
正觀依風相　正觀依風時　其心猶馳亂
止心在入息　（安般者二種一見二觸鈍根不見）　如繫調御馬
心既止入息　思惟正憶念　冷暖與輕重

柔輭麤澁滑　修行諦覺知　隨順善調適
於觸復不了　是說修行退　數一以為二
數二以為一　至九猶錯亂　是說修行退
若於修行退　更數從初起　十數滿足者
遠離諸過行　不修與過修　或有異修起
有此諸過生　是說修行退　修行若俱數
心懼生惑亂　惑亂若增長　是說修行退
氣息不通流　衝擊於鼻耳　頭頂悉苦痛
內或絞風起　息亂失其道　而彼不知治
身體極燒熱　其心生憒亂　四種既錯亂
依風極違諍　修行欲令息　而不善方便
不知對治法　是必疾退減　修行緣出息
而反緣出息　修行緣出息　而反緣入息
於二心俱靜　是應修行果　寂止定意生
而復更求數　有此諸過謬　是皆修行退

急喘而安般　則令念錯亂　由是錯亂念
修行心發狂　其心發狂故　不知應不應
於二無分別　是說修行退　修行數已成
息去亦隨去　去已處處住　於彼善觀察
既觀令息還　還已起清淨　不善知六種
是說修行退　長短悉分別　遍身盡覺知
身行漸休息　一切應決了　於此不善知
是令修行退　當復制心行　知喜亦知樂
勤方便意行　次分別知心　令不至掉亂
又生欣悅心　還復攝令定　修行正觀察
定已心解脫　心解脫者　非是不定心
不令心退沒　若入退減分　善修解脫者
觀察無常斷　離欲與滅盡　則無有解脫
是名修行勝　此四相似法　出息入息滅
　　念處　如是十六行

自在心迴轉　覺觸之所獲　見得亦復然
若於見與觸　不善識分際　是過應當知
無智令修退　修行上增進　不應緣於下
緣下亦如是　不應上增進　若見二增進
心住而等觀　住之則自成　還到修行處

修行勝道退分第二

勝念已成就　懈怠竟沉沒　是則爲退像
無堪於所求　不染汚無記　起諸煩惱退
垢濁熱焰生　由是失正見　震掉或閃爍
浮飄麤澁滑　是五退滅相　修行應分別
望遠絶所希　有見已墜落　還顧覩深險
是皆退滅相　長病誦止諍　多業遠遊行
彼時解脫種　是五退滅因　信戒聞捨慧
於是漸衰退　身重與昏鈍　耽睡及沉沒
是五應當知　修行退轉相　恐怯多猶豫
驚畏不欣樂　懈怠離所欲　不迴向修行
不習過修習　是二俱爲失　彼時解脫種
於是修行退　三昧雜不樂　爾焰皆消盡
麤澁四大種　還從身內起　掉動失正念
由是意憒亂　其心不恬靜　斯從行者生
一切諸瑞相　不顯現分明　修行如是觀
欲見爲甚難　諸根悉馳縱　隨欲向所緣
邪意普流散　樂著諸境界　形消意愁慘
其身皆燒然　如是燒然者　是說爲憂退
方便不精進　後則生悔恨　聞所應成就
欲進劣無能　不趣喜勝處　或見勝不取
皆由無智故　是說修行退　自念有越戒
疑悔及諸覺　意淡無滋味　是說修行退
諸過定意羸　三昧漸消滅　心亂蓋所覆
是說修行退　心舉調順捨　不觀時非時

不了住起緣　無知故修退　不知六時行
六界亦不善　亦愚六巧便　是說修行退
貪欲瞋恚覺　十想巧方便　得向諸禪地
及法心妄解　一切次第度　無知故修退
不觀處非處　業報及正受　禪定諸解脫
淨味愚不了　諸根到處道　性欲不分別
心隨衆雜相　是悉無智退　於苦樂速道
其心不趣向　如是意迷惑　必向退轉處
起住與起緣　入出及方便　六法不成就
是令修行退　知法亦知義　知時知節量
自知與知衆　及知福伽羅　於七愚不了
是令修行退　興起諸惡法　習行卑賤業
親近不善友　令是修行退　錯說違所應
受者心樂向　當知是不久　必於修行退
所止處及人　牀卧等衆具　斯皆非所樂

近令修行退　喜隨諸雜相　損減所修慧
棄捨所緣處　心不得眞實　修行捨本相
散心隨外緣　雖欲還彼處　意終不復樂
遂失長養分　其心不一定　身無復滋潤
悅樂亦不生　所依不可樂　身意俱錯亂
三昧不復起　其心永不住　如是不住心
必於修行退　愛見慢增禪　於緣心味著
有此累念生　是說修行退　身如利刺害
或復極震掉　舉體皆煩壯　如蛇毒充滿
有此三過惡　必於修行退　得未得服行
他務意不閑　習近三退法　是說修行退
業與煩惱報　說是三障礙　亦有解脫障
是令修行退　方便想要行　三摩提行地
於彼不觀察　是令修行退　方便想諸地
三昧行及餘　所聞隨希望　則於發趣退

生時作滅想　滅時作生想　二想俱當失
是則修行退　若於住法中　而作生滅想
與此諸顛倒　是說修行退　入時作出想
出時作入想　二想作住想　是說爲顛倒
欲斷煩惱縛　修行正方便　由彼得力故
相似諸相生　相似相既生　修行心隨轉
煩惱即時起　是說修行退　退過諸駛水
漂浪修行者　隨我力所能　少量退法海
無量餘退過　是深非所測　諸深明智者
自當廣稱說

修行方便道安般念住分第三

如我力所能　演說退過已　今當說住過
修行者善聽　若於入出息　無見亦無覺
不解方便求　是則初門住　聞慧既已生
應起思慧念　不善解次第　愚癡住所縛
若數已成就　息去應隨去　不知隨順法
是說修行住　如佛問比丘　誰習安般念
有一比丘答　是念我修習　汝有安般念
不言汝無有　復更有勝妙　牟尼說當修
方便道安般

修行勝道住分第四　集七

勝道修止觀　相行念已成　不善升進法
是則住所縛　愛著所緣境　進業心懈怠
由是縛所縛　不能至勝處　或有不可動
非輭亦非堅　或強極牢密　亦如金剛像
有此五障礙　不進亦不退　是則住縛相
遠離升進道　亂光及黑闇　忍自身不現
譬然濁油光　亦如翳目視　光明不顯發
背捨諸喜樂　寂止息樂分　彼終不復生
猶如堅實物　而有輭相現　或時修行者

住相亦復然　相非隨所欲　而起隨欲想
雖欲令隨意　終不從所樂　謂相非所留
而欲强制持　如是違反念　則爲住所縛
是相已成就　當知非所制　任彼去留相
能到最勝處　欲令湧作沒　或欲高爲下
於去欲使來　於住不欲住　滅時欲不滅
終不如所欲　修行任生滅　所行常轉進
諸法相已成　終不捨自相　若不捨自相
自相則顯現　薄皮覆不淨　令不見身穢
威儀及衆具　利樂翳身苦　相似次第生
前後續無間　隱蔽非常相　令不見身變
施作服用受　攝持吾我相　能憶念本事
隱身非我觀　是諸相似相　修行不分別
於彼起愛樂　而生功德想　染著妄想生
不復樂升進　不能趣勝法　住愚日增長

非我相似相　此等不迴轉　如是不迴轉
行者癡惑生　無智住所縛　繫著於彼處
樂著生諸過　是相今當說　爾焰漸損壞
分離及交亂　破散巨和合　是則住縛相
於身不巧便　自生分離想　交亂惑塵碎
是爲住所縛　守常無異相　衆色不次生
種種衆妙想　亦不次第起　流出而不住
其身漸消滅　相或來復去　修行不增長
寂止既不生　於身無長養　心不起悅樂
是說不淨捨　彼不清淨捨　所見不鮮白
亦不能升進　亦復不退轉　如戲沙門像
少時生悅樂　譬如借衣服　亦如夢所見
爲命不清淨　諂曲及餘惡　聚落知識所
自顯其功德　覆藏諸過惡　犯罪不發露
及餘一切縛　垢污修行者　髣髴有事相

而便起實想　未熟謂爲熟　未滅想已滅
方便不等滿　而欲求升進　如割舍穗苗
是則住所縛　業始無方便　相現堅守持
過進心矜舉　如是住所縛　亦有修行者
而起斷常見　是見令心亂　則爲縛所縛
或有修行者　身身細微觀　彼爲住所縛
猒心不增進　猒心不增進　不能離貪欲
若不離貪欲　何從有解脫　解脫不成就
終不得漏盡　不斷諸漏者　則無實智慧
於彼身念處　住相已分別　受心法念處
如是應廣說　修行心不悅　彼喜亦不生
身無寂止樂　當知是住相　修行所受獲
信戒聞捨慧　常守其少分　是則爲住相
有住縛比丘　往到阿難所　迷於所住相
是今當略說　得無相三昧　六年住所縛

樂欲聞所說　常隨逐阿難　不能進所業
亦復不退轉　住於住境界　不得解脫道
不來亦不去　解脫已而住　住已復解脫
解脫已還縛　或有修行者　住在不退地
細微煩惱起　而不能覺知　不覺煩惱故
不能到勝處　於地無分別　亦無有退過
地諸過不起　如是止於住　或於住分中
而失衆妙相　衆妙相雖滅　意猶順彼地
意順彼地時　餘分樂相生　已有妙樂故
心依寂止住　因其寂止心　自謂作已作
安止不具足　不得具足果　無知翳心目
而自謂爲智　修行無知障　不覺所應用
覺所應用者　於地能究竟　則能得不共
彼住共地中　種種垢所污　若使修行者
成就不共地　如是諸過惡　彼終不爲縛

不識煩惱過　愚癡無實智　於禪覺吉安
猶如象繫樹　修行觀爾焰　莫知所起處
從其所依出　而自不能知　不涌亦不沒
不見相所起　亦不知滅處　過亦無過是
所說諸障礙　皆是堅住相　謂不由彼住
斯非明智說　興造諸過患　若十因緣縛
能用諸對治　衆妙復顯現　所尊不恭敬
亦不捨憍慢　自隱覆其過　不向明者說
我年既衰老　已爲衆所弃　或能失利養
令我生苦惱　心常懷憂畏　深慮長歎息
我後當死時　將欲作何計　隱過心憂悔
愚惑住所縛　橫自生罪累　失大功德海
味著現法樂　貪餐無黠慧　棄捨後世累
與此諸過惡　如是諸住縛　所起各各異
修行無怯劣　能治所應治　怯劣無方便

自謂無由進　是則甚難拔　如衆溺深泥
如是甚難拔　懈怠心所欺　長夜沒住泥
熱迫而趣死　業行煩惱報　爲此三障覆
無智無勢起　永爲住所沒　久遠積癡冥
業行諸煩惱　繫縛斯等類　迷亂不自在
習近諸過惡　遠離善功德　令其意忽擾
如箭旋虛空　蛇毒盛充滿　蝮蠍惡龍處
巨海深無底　無擇大火聚　盲人近彼遊
闇往而不見　修行住所縛　其過亦如是
住過多無量　升進德亦然　如海無涯底
是深不可量　世間無知障　眞實慧爲燈
持燈無放逸　彼明終不滅　善說住分過
縛諸無黠者　決定智境界　究竟非我分
種種過所縛　是縛非一相　當知衆緣
惟佛能覺了

修行方便道升進分第五

比丘安般念　功德住升進　能令智慧增
我今次第說　功德住已進　進復功德住
是故說修行　功德住升進　修行於鼻端
繫心令堅住　專念諦思惟　正觀依風相
入息與出息　繫心隨憶念　憶念若不忘
是初功德住　彼功德住已　復起方便求
更求功德時　住則生升進　升進等起時
亦生功德住　是名住已進　進已功德住
善解安般性　功德及諸過　息輕重冷暖
輭麤與澁滑　阿那攝般那　亦攝持諸根
於彼所緣境　攝之令寂止　外散心數法
攝還義亦然　持風來入內　是故說阿那
心轉於所緣　止令不復轉　心於所緣起
亦復制令滅　修行觀若增　制之令從止

修行若止增　起之令從觀　見增則以觸
觸增則以見　得證與智證　二增俱相攝
修行緣不寂　寂止意攝來　身中清涼起
滅除諸熱惱　掉踊不靜心　攝之令寂止
勤方便迴轉　其身悉充滿　長養四大種
當知從息起　是種復增益　行者執四大
阿那力能起　寂止善法分　我所大惡刺
亦能拔令出　息短而漸滅　修行心安靜
是故佛世尊　說名爲阿那　復次般那相
是今當略說　毛孔諸竅處　先淨治息道
前出名般那　始由入風起　修行出息時
諸根隨所緣　心心法俱順　是亦說般那
出息歸於滅　乃入根本地　正受及命終
斯由捨出息　修行出息滅　得入無想定
滅盡三摩提　第四禪亦然　般那既已滅

次第阿那生　阿那時希望　說阿世婆娑
我觀彼死者　定無有是相　彼息更生者
觀有如是相　毒淤泥大地　此相似境界
出息能攝意　不令隨所緣　猶如制象鉤
名波世婆娑　出息有攝心義　捨除顛倒想
成就眞實想　離自在及常　唯爲空行聚
本無所從來　去亦無所至　去來不可得
亦不須更住　慧智明見此　離諸知作者
出息無作者　見則墮顛倒　出息已過去
彼則不可見　命斷諸息滅　過去亦復然
安般諸功德　出息與入息　衆物及字義
我已略說竟　是種增故說　未曾相離用
若爲覺想亂　當習安般念　已能應於數
則除內貪著　於數若隨順　是則離不順
志在無亂境　能攝諸亂想　先數從一起

如是乃至十　修行順此數　便得功德住
已得功德住　則能求升進　滅一切亂覺
佛說增上故　數門竟　數能滅一切
覺佛但言滅　一切不亂者　以增上故也
內外出入息　去則心影隨　決定善觀察
集七　順是趣涅槃　修行出入息　十五　隨到所起處
出入息所起處同在齊隨門竟　如是知升進　能離外貪著
三摩提等起　安止極風處　極止下風際
止門竟　三昧既已起　便得功德住
先觀於本處　修行止住已　種種觀察風
爲一爲二耶　謂風所從起　此處爲云那
爲總觀諸大　冷暖悉觀察　八種如前說
以一增上說　惟在一種耶　觀時悉俱有
惟心與心法　修行觀風大　造色從彼生
依彼造色起　悉彼造色已

而彼有種大　諸有入出息　是風名依種
報風及長養　是爲三種風　或說入在前
出者在於後　或說出在前　入者在於後
皆有因緣故　彼作如是說　如其眞實義
慧者乃決定　於齅處所起　淨治毛孔道
此報風開毛孔故名出非出外　此是眞實義
當知彼非受　由此風義故　彼說出在前
不患諸斷遍　是故出入息　如人初生時
識命若斷時　息則不迴轉　是故說般那
必由命根起　息風最先出　息風諸種大
亦名根本依　衆生所由轉　割截不生苦
命則無所依　以能恃命根　以彼修行者
故說衆生數　是則衆生數　於身復非受

阿那般那念　緣風爲境界　雖曰正思惟
而非眞實行　一切所修觀　彼悉緣風起
於觀有差別　次第今當說　阿那般那念
分別有三種　所謂從聞起　思慧與修慧
於是安般念　比丘聞慧生　一切時悉受
名字爲境界　境界出入息　正念思慧生
當知彼緣名　或時復緣義　阿那般那念
所起修禪慧　悉已捨名觀　惟緣諸法義
當知近境界　無有種種異　亦非相續緣
說是等智行　謂是安般念　無癡智慧性
亦名爲捨性　是則佛所說　當知是慧性
捨根共俱生　若使是捨性　則與餘共起
欲色二有繫　無色無身依　非彼最後禪
身密無息故　或謂根本地　亦復是眷屬
說言惟眷屬　非是根本地　欲使彼捨性

在於根本地　阿那般那念　應當在八地
所言惟眷屬　如是說捨根　知彼安般念
惟在於五地　此定在五地　依是處迴轉
欲中間未至　及有二眷屬　最上頂四禪
彼雖有捨根　無有於彼身　淨治毛孔道
第四及眷屬　彼中說二種　報生與長養
惟無有依風　出息與入息　是風名為依
以身極厚密　無依說二種　佛說出入息
四禪正受刺　亦言咽喉處　明知有所說
是彼眷屬故　亦以禪義攝　出息與入息

彼處定無有　修行觀出息　上際第四禪
已極風境界　於彼正憶念　云何我是心
於緣究竟未　或復更於上　少進重觀察
或即於彼住　不作餘方便　修行如是觀
則能除疑惑　修行極風際　是處善觀察

當知如是心　則名除疑觀　觀門竟
於上觀察已　依風還止住　觀察所應已
復起餘所修　若彼觀風心　於還善決定
是說修行者　迴轉巧方便　如人遊聚落
所作訖已歸　修行如是觀　喜樂遂增長
已捨入息念　安處出息緣　亦捨出息念
安處入息緣　於數已究竟　息去亦隨去
如是一切種　亦名為迴轉　觀察所應相
相相而迴轉　種種眾事觀　次第轉亦然
善於迴轉者　說此迴轉義　當知是迴轉
修行智慧處　從彼方便起　勝道現在前
聞慧念已度　次第思慧生　已捨欲界行
然後入修慧　是悉名迴轉　世尊之所說
從彼未至地　次第入初禪　乃至第三禪
其轉亦如是　第四禪眷屬　若彼有風者

是亦應迴轉　入於根本地　從彼起巧便
次第住起處　入出與優波　此六悉迴轉
捨共方便地　共地現在前　捨共方便地
不共現在前　捨不共方便　不共現在前
緣相方便地　展轉究竟地　是名上迴轉
明智所稱說
聖人凡夫共有法名爲共地從緣至緣名爲轉諸相諸方便諸地次第轉亦如是也
如我知方便　已說迴轉義　無垢清淨念
今當次第說　如今彼修行　須臾抑止蓋
是則爲清淨　不淨非所應　若已成就數
能捨內貪著　此義應當知　慧者觀清淨
隨順已成就　能捨外貪著　如是正思惟
智者念清淨　比丘心已住　不爲亂所亂
如是不動念　修行智清淨　若已於風際
觀察離疑惑　不復更求息　是則爲清淨

念地悉已竟　所依諸過惡　不爲則清淨
是說須臾頃　阿那般那念　方便道所攝
功德住升進　是義我已說
修行勝道升進分第六
功德住升進　及餘方便攝　修行一切地
共地不共地　功德住升進　彼依勝道起
種種想行義　今當說善聽　梯禘既起已
心住處名　修行心愛樂　如是愛樂心
巧便功德住　慧者善方便　起意勤修行
如其功德住　是則巧方便　將入微妙境
勿隨流注想　慧者攝心住　如應善守持
所住妙功德　澄淨無垢濁　具足無減少
清淨安隱住　純一普鮮明　疑定而不動
是緣由感有　時過復歸無　色想次第起
種種衆相生　修行正思惟　身心生喜樂

於是功德住心亦正安隱是今當略說巧便隨順念心足處安立說名功德進隨地過惡心功德利增廣欲精進慚愧正智餘善法其功德住立助善長養心功德住升進他地功德生自地既增上具足攝止觀自地亦他地修行應分別智者開慧眼說名功德住對治諸聖行所起悉能除信戒聞捨慧除喜不放逸如是一切種即隨地對治何於彼地中自地已廣說此相今略說當知是功德既能起身樂功德住升進修行三摩提無貪恚癡根悅樂念定捨自地離諸垢是由精進力種數不攝受自地善根力修行最勝義餘勝淨法生

他地而升進種種對治相三念兼以修見道思惟道無量無色定皆捨一切入乃起是諸法若住繫心處亦現亦復觸或復有與果是時近邊住若使現而觸空相無功德如人冷渴逼但見相亦然無量行方便他地功德起煖來及頂忍無學道亦修正法道品分妙願智清淨微妙功德相是即自地相其相起在身有時說非近有時說近果或空無所與若彼果不近是即與果相譬猶無果樹遠見有水火空無功德故一切諸度法謂於初念處世間第一法諸禪與神通究竟漏盡智身念善根力一切隨順生雖現而不觸華繁而無實彼終不起觸於身無快樂

喜悅極增長　息樂及寂止　身心愛斯樂
是說與果相　功德及餘法　自地與他地
升進相迴轉　四種俱亦然　一切升進相
殊妙種種印　蓮華衆寶樹　靡麗諸器服
光焰極顯照　無量莊嚴具　慧說爲勝道
功德住升進　功德住升進　所起諸妙相
我今當具說　修行者諦聽　於上曼荼羅
純一起衆相　流光參然下　清淨如玻瓈
其光交四體　令身極柔輭　又復從身出
漸漸稍流下　隨其善根力　遠近無定根
彼成曼荼羅　勢極還本處　根本種性中
其相三階起　功德住五相　功德進五相
不壞功德二　半壞功德二　盡壞功德一
復還繫心處　住本種性已　流散徧十方
十相生　功德十相上　十想各生十相

各復一相現　又於流散邊　生諸深妙相
於彼深妙際　復生深妙相　上下輪諸相
亦復如是現　於彼三階處　種種雜相生
自相各已滅　惟彼總相住　諸雜既已無
寂靜行迴轉　此三曼荼羅　境分猶不移
順本功德住　集七　自體如前說　二十一　入息三摩提
遍充滿下方　出息三摩提　遍充滿上方
二俱滿十方　正受甚深妙　如是隨意者
是謂法自在　清淨繫心處　無法而不來
既生有長養　成就諸功德　如天曼陀樹
曼陀池生長　功德住升進　種種衆妙相
是義我已說　修行善守持　勝道功德住
修行方便道安般念決定分第七
已說升進法　所攝諸功德　修行決定分
是今次第說　善於出息念　入息俱亦然

出入諦思惟　分別具明了　此則決定分
世尊之所說　一切諸善根　各各盡自相
最勝無上智　說名爲決定　彼諸修行者
安住決定分　出息入息時　正觀無常相
息法次第生　展轉更相因　乃至衆緣合
起時不暫停　當知和合法　是性速朽滅
法從因緣起　性羸故無常　一切衆緣力
是法乃得生　虛妄無堅固　速起而速滅
非常毒所毒　其性不久住　修行如是觀
此則決定念　譬如運行天　息變疾於彼
決定無常想　修行趣涅槃　非出息未滅
而有入息生　非入息未滅　而有出息生
如是諦觀察　修行決定分　麤澁利刺生
種種苦逼相　謂息出與入　一切時迫切
於息能覺了　具足衆苦相　如是諦思惟

說名爲決定　自相無堅固　寂滅空無我
因緣力所起　從緣起故滅　捨離有我相
常住不變易　如是顛倒行　一切悉遠離
惟作眞實觀　是名爲決定　非我無牢固
亦無有自在　非彼出入息　曾有覺知相
諦知無我故　是說爲決定　當知是諸相
相以聖行名　此則爲方便　非彼眞實行
比丘安般念　雜想覺所亂　既亂心不悅
應當從數起　或從入息數　或從出息數
思亂覺觀想　由是究竟離　慧者於入息
繫心行數時　一入數爲一　不雜數出息
專念不亂數　如是乃至十　捨彼十出息
從此得決定　此則說具足　成就根本數
更有餘數法　修行方便起　若於根本數
不能起決定　促息使易覺　方便令心生

當捨二出息　然後數入一　究竟心不亂
第二數成就　若於二方便　猶不起決定
乃至越十出　然後數入一　正念心不亂
次第至具足　是說修行者　十種數成就
如上十種法　是則數究竟　於上更復捨
增數非修行　修行如是數　是則數法成
成已應當捨　復進餘方便　修行於數法
若復不成就　應更如前說　還從初數起
方便成數法　便得決定分　數法已成就
慧者心隨順　六種如前說　修行正方便
修行於六種　集七　疾生猒離想　二十三　不樂著生死
勤憂斷煩惱　修行心遠離　一切有爲法
當知是離欲　清淨決定分　或說長在前
或說短在前　如其決定義　今當次第說
謂出息始起　說言短在前　是說非所應

勢漸增進故　息去漸久遠　乃至未還間
當知盡是長　謂短則不然　出息漸增長
未到究竟處　是中所觀察　說名長中短
一心勤方便　專念正思惟　增長至究竟
說名長中長　觀已風迴轉　捨離餘長想
然後得決定　此則短中長　入息極短時
還到所起處　於是所觀察　說名短中短
如是正思惟　修行善明了　已得決定分
復進餘方便　滿身遍覺知　出入身行息
修行如是覺　則爲決定分　轡如火熾然
光焰則長遠　薪盡火將滅　光焰還漸短
若更增益薪　光焰普周遍　勢盡乃歸滅
四種風亦然　或說於長短　內外互立名
或二俱長短　如是種種說　如彼汲深井
瓶下轉就遠　既攝令還上　說至復乏短

譬如仰射空　矢發疾無礙　其去漸高遠
勢極還自下　修行正思惟　觀察依風相
初遠然後近　長短義亦然　猶如牽旋輪
屈伸互往來　往遠名為長　來近則為短
息風迭出入　長短亦復然　譬彼眞諦觀
先苦而後集　觀息亦如是　先長然後短
若初禪息短　第二禪息長　以違正受義
是說則不然　於彼初禪中　息風勢極遠
第二禪息短　正受漸差別　滿身遍覺知
則依第三禪　最後身行息　以離毛孔故
此說諸三昧　隨順功德相　修行安住彼
不為覺想亂　何故初禪中　惟說長無短
不捨諸所依　由是故息長　彼以覺想力
能令息去長　第二捨諸依　勢羸故息短
甚深修多羅　佛說山頂泉　消流勢不遠

餘處無來故　如彼山頂喻　第二依亦然
惟從其處起　是終不能遠　彼說健士夫
負重而上山　竭力令氣奔　息風急迴轉
既到安隱處　其息乃調適　是喻說彼息
前短而後長　所說健士夫　負重而上山
以身力方便　是乃令息長　如彼劣方便
不自力負重　以無力方便　息微故不遠
譬如壯夫射　能令箭極遠　少力無方便
勢弱去則近　此喻應當知　是說長短義
修行細微覺　一切諦明了　如是十六分
悉名為決定　如方便升進　分別功德住
決定安般念　亦應如是說　如彼所未說
諸餘功德住　是今我當說　如其決定分
觀察風所起　根本極清淨　修行微妙相
則於是處現　於彼究竟處　摩尼寶三昧

當知此功德　方便根本生　已說妙方便
根本決定分　餘深正受相　一切如前說
修行勝道決定分第八
已說方便道　所攝決定分　勝道決定相
是今我當說　修行善決定　繫心處堅固
謂爾焰也
身受與心法　於是正觀察
說有六種因　是能成就果　成壞各三種
成熟熟亦壞
修行決定相　於是六種因
方便善觀察　是則能次第　疾得諸漏盡
復更有餘因　種種成壞事　如是多無量
我今但略說　何等爲修行　水種所壞相
謂七日死屍　毀變相已現　彼彼諸死屍
青黑瘀爛壞　已壞膿血流　惡汁相澆漫
潰漏若分離　雜惡極臭穢　是悉水所壞
內身俱亦然　乃至劫成敗　斯由水大力
水輪極沸涌　大地皆浸壞　從彼三禪際
周帀水來下　洪注極漂蕩　有物皆消盡
一切情識類　百穀及叢林　土地地所生
悉爲水所壞　衆生水所壞　是皆依宿業
如上水災相　無垢決定說　此諸一切種
皆從三昧地　修行果所起　當知是決定
修行善繫心　安住三摩提　是能於所緣
明見彼種相　此地熟時熟　亦義言此能壞煩惱則見壞相
充滿境界海　修行所見壞　水大決定相
火大所壞相　今當說善聽　識類非識類
斯亦如上說　及自見火然　一切皆消盡
乃至劫成敗　世界悉灰滅　於彼火輪處
熾焰大火起　亦從二禪際　彌滿悉雨火
盛火普周遍　世界俱洞然　於彼三昧地
正觀思惟起　修行見此變　火壞決定相

風大所壞相　今當次第說　如上諸種類
悉爲風所壞　大地及須彌　分散若粉塵
一劫盡磨滅　是皆風大力　上際第四禪
下極風輪界　災風從彼起　其中皆散壞
一切風所壞　智者見眞實　如是正思惟
風壞決定相　云何彼修行　常起深憂猒
於前見苦法　隨憶念不忘　八苦大地獄
各增十六分　彼彼衆苦類　無量邊地獄
衆生生彼處　隨行受衆苦　我於此惡道
未離或牽來　如八大地獄　誰能盡稱說
其中無量苦　難可得邊際　設人有百頭
頭各有百舌　欲說地獄苦　窮劫不能盡
如愚黠地經　唯佛善分別　我悉能究竟
無有能測者　輪迴苦毒海　往返無量劫
顚倒不善行　致此大苦果　自見宿命時
是痛曾悉經　修行憶本苦　便得順涅槃
闇冥心增上　畜生不淨業　受癡不愛果
種種苦報身　九萬九千種　形類各別異
空行水陸性　蚊行蠕動類　隨業各受生
宛轉此劇處　一切諸畜生　展轉相殘食
我以愚癡故　悉曾受此苦　顧此而懷懼
心與猒患俱　修行深憂猒　則於苦決定
修行已如是　方便生猒離　又復自憶念
餓鬼無量苦　咽細如針孔　巨身如沃燋
於此無數劫　飢渴極熱惱　見天降甘雨
欲飲成炭火　如彼四大海　深廣無涯底
飲之令悉盡　不能止飢渴　裸形被長髮
狀燒多羅樹　於中甚久長　受此種種苦
業風吹東西　吹身令碎折　亦如狂飄起
摧破久枯樹　我積慳貪行　不習惠施業

故生餓鬼處　受此諸苦痛　三昧境界地
修行思惟起　種種別觀察　便得不放逸
雖未斷煩惱　見此衆苦迫　楚毒深憂懼
極猒生死苦　既猒能離欲　如觀掌中寶
貪欲既已離　便速得解脫　譬如香美食
其中有蠱毒　種種生死味　雜苦亦如是
亦如篋盛蛇　有人負自隨　若能覺棄捨
不爲毒所中　身亦復如是　四大爲毒蛇
智者能捨離　不爲彼所害　如愚執火炬
急持則自燒　明人知時捨　不爲火所傷
樂著生死者　災焰常熾然　若能覺捨離
不爲火所焚　譬諸恐怖處　亦如被燒舍
蚖蛇毒螫聚　生死畏過是　譬猶空聚落
又如彼虛器　諸法空無我　眞實性亦然
此三惡道中　如是苦無量　雖天有喜樂

是亦爲大苦　譬如盛火然　貪愛熾如是
又處在天上　常爲欲火焚　自憶忉利天
安處善法座　天女侍供養　無量極快樂
四園列寶樹　華果妙莊嚴　隨意五所欲
一切曾悉受　時乘白龍象　遊觀諸浴池
縱意林流間　迴顧彌日夕　食必須陀味
飲則甘曼陀　充實無盈患　受樂如大海
又處四勝堂　天女進音樂　媛艷極姿態
光色曜心目　妙音六萬種　常聞美輭聲
耳目隨彼轉　令我心醉冥　諸天發微歌
聲與絃管諧　偃卧聽音樂　寤寐皆喜悅
諸根迴五欲　猶如旋火輪　須彌山王頂
安處快自在　百一衆雜寶　間錯莊嚴地
諸天共娛樂　經歷甚久長　觸彼五境界
發動五情根　一切悉奇特　皆是快樂因

諸天共器食　隨福有差別　見此異色時
心則生憂惱　如是極愁慘　猶如地獄苦
食此不淨飯　低頭内慙恥　悔責本宿業
令我致此苦　諸天阿脩羅　自守貪彼利
由是興諍怒　畏死大恐懼　或爲天給使
或復極貧窶　我雖生天上　無異惡道苦
於彼恒樂處　衰死二五相　是相及命終
爾時最大苦　方欲恣所樂　五衰忽然至
若見是相時　愁怖不自安　天眼卒便瞬
浴已水著身　一切妙境界　其心不喜樂
千種樂自然　迦陵頻伽音　今則寂無聲
當知七日死　王女悉捨去　餘天共從事
見已生熱惱　命終入地獄　唯有賢聖人
了達無常變　解脫生死苦　凡夫爲燒然
腋下流汗出　衣服卒垢膩　見已大恐怖

是則淨業盡　華冠皆鮮嚴　而今忽萎熱
身體本光澤　一朝頓枯悴　常所愛樂座
今惡不復樂　是五惡瑞現　當知死時至
唯有見諦者　無此諸惡相　我今諸比丘
於是增猒患　（梵本中無此一偈）　諸天及天處
衰變不久住　明智修行者　見斯無常變
四寶須彌王　眞金山圍遶　修行慧眼淨
見此悉融銷　又諸大鐵圍　周帀四天下
消壞非常相　行者見明了　修行於天上
如是觀察已　復於人道中　思惟正憶念
或時犯王法　斬截身首足　拷掠極楚毒
我悉遍經歷　親戚永別離　悲戀爲墮淚
設集著一處　過於四大海　計我從本來
人中所受身　白骨悉積聚　高廣喻須彌
流迴三惡道　楚毒無過者　人天所受苦

是亦多無量　欲廣分別說　窮劫不能盡
三昧境界地　思惟所生果　觀察善明了
修行深憂猒　我雖捨家業　不能成道果
自謂爲出家　未出生死獄　我雖棄恩愛
名曰捨所生　而不能免離　癡愛業父母
徒自違人子　不從佛法生　外假聖法衣
內不離癡惑　捨彼五欲利　依止出家業
而於佛法中　不獲少功德　雖捨內貪著
而不得出要　四念未成就　何從得心樂
剃髮毀形好　而不捨憍慢　空失欲味歡
集七
不得禪悅樂　於五無間業　三十
譬如無舟梁　而欲越深水　未能定不起
復無生天業　無明覆心眼　未入決定聚
應勤業所務　無有無作果　永沒生死淵
修行宜善思　常受人信施　作者終不喪
侵彼肌體分　謂我有功德　自顧空無實　由此利養心
翳我善功德　深思刻骨苦　即時興猒離
未說諸惡趣　顛倒見所縛　不向平等路
牟尼一乘道　得生難得趣　諸根悉具足
俱佛興于世　又得聞正法　而不捨苦器
未度貪欲海　拔刀五惡賊　是亦未摧滅
如是正觀時　修行向解脫　作是憂猒相
則便生決定　身爲不淨器　三十六充滿
譬如大地種　生育衆雜類　身爲隱覆聚
亦常假澡浴　聚沫撮摩法　不久必當滅
譬如毒蛇篋　四大器亦然　八萬惡蟲舍
常共競侵食　是身爲火宅　四百四病惱
種種苦不淨　一切內充滿　譬如故空舍
亦如丘塚間　坯器無堅固　說身亦復然
無量衆惡聚　虛妄非眞實　顛倒起貪著
集七　三十一

長夜嬰楚毒　將復處胞胎　數數受生苦
不見眞實法　生死輪常轉　始受迦羅邏
次生泡肉段　漸厚成支節　五種胞胎苦
幽閉無日獄　生熟藏所迫　長養於行廁
臭悶不淨苦　出胎受生苦　輪轉老病死
一切諸陰起　三相所迫切　觀色如聚沫
受如水上泡　想如春時焰　衆行如芭蕉
識種猶如幻　虛妄無眞實　逼迫是苦相
因緣是集相　寂靜滅盡相　出要是道相
於此四聖諦　修行漸觀察　思惟十六行
解脫生死苦　略說一切法　自相及共相
明智決定義　修行正觀察　修行然慧燈
正觀四眞諦　能斷惡趣分　離諸受胎苦
不復樂受身　嬰世之苦惱　捨除利養行
獨處修遠離　已能修猒離　不味生天樂

況復著人間　忍受諸苦痛　觀種如毒蛇
陰爲五怨賊　自覺貪欲患　長夜密侵害
六根如空聚　塵賊競來集　於此內外入
修行眞實觀　見愛如大河　涅槃如彼岸
修行慧眼淨　觀法空無我　如是知眞實
不樂處三有　明見諸法者　略說三成相
及前說三壞　方便勤修習　次第相行義
是今當更說　一色種種觀　一一四種因
決定知因果　究竟身念處　受與心相應
觀時惟四體　因緣果無量　其相同種性
修行思惟定　悉於所依現　心猶不調馬
如幻如猨猴　無量因緣相　一切現所依
二陰空無我　次合觀想色　想合受與識
行二亦如是　次第想色受　想色識亦然
分別想受識　行三同想說　四五漸和合

思惟壞自相　總緣五盛陰　七處三種觀
悅樂廣境界　還滅觀生滅　一念見眞實
具足法念處　正觀陰種相　如化夢水月
定慧轉增廣　彼則煖法生　其心極寂靜
總見五陰相　自身欲火燒　三界盡熾然
諸相三三昧　正向解脫門　初觀四聖諦
眞實十六行　成就煖法已　增進眞實觀
見佛身相好　無量諸功德　第一寂滅法
清淨離煩惱　聖衆功德海　甚深無涯底
種種微妙相　現身及境界　見已心歡喜
頂法具足相　增進生忍法　五趣現境界
惡道熾然滅　遊息清淨處　中住經生死
最上惟一心　先觀無量苦　次見苦種生
種轉增廣大　漸見苦集滅　滅已然後觀
八聖平等道　變滅無常相　麤澁逼迫苦

空寂無衆生　不自在無我　苦種是因義
衆緣合爲集　種生故說起　緣果名爲緣
苦集盡故滅　滅靜說寂止　清淨離三有
覺說爲妙出　徑路是道相　平直說正義
進向謂之趣　乘出故說乘　四諦十六行
具足眞實觀　忍法次第生　集七　三十三　世間第一法
聖行正受地　得是三決定　見道思惟道
次第漸究竟　一切微妙相　各各隨地起
成就實智慧　具足諸功德　當如上所說
修行決定分　諸有明智者　應作正方便
信勤勿懈怠　常起欲慙愧　於諸梵行者
常當愛恭敬　自守修淨戒　威儀令安諦
假使得利養　少欲知止足　易滿亦易養
適身知量食　亦如人膏車　不爲貪味故
曉了一切有　所生悉過患　思惟善觀察

三有如火然　如彼重病人　信受醫方療
聞善知識說　觀察諦思惟　常以清淨心
繫身莫放逸　寂默少言說　宴坐思實義
丘壙林樹間　閑居修遠離　無事樂山巖
窟中露地坐　樹下敷草葉　如是清淨住
修行內思惟　勤習無休懈　專精求已利
遠離退住過　必能得升進　決定功德分
修行勤方便　具足諸善根　我以少慧力
略說諸法性　如其究竟義　十力智境界
修行方便道不淨觀退分第九

如我力所能　已說安般念　修行不淨觀
次第應分別　不淨方便觀　思惟念退滅
明智所知相　是令我當說　修行初方便
自於身少分　背淨開皮色　觀其所起相
雖壞壞皮色　不力勤方便　淨想還復生
說名修行退　不能起所應　重令皮色壞
淨想仍不除　亦名修行退　修行愛欲增
應往至塚間　取彼不淨相　還來本處坐
所見諸死屍　我身亦復然　一心內觀察
如彼塚間相　彼為我作證　由是得真實
已得真實相　不復起邪想　如是方便修
慧眼猶不淨　當知是顛倒　無智癡冥聚
若於足指緣　闇亂心不住　當於上繫心
觀察求升進　於上壞色處　其心復馳亂
當力勤精進　方便離退過　勿為煩惱染
令不至解脫　自勉勤方便　疾得到涅槃
自於身壞相　繫念無分散　日夜勤修習
莫令煩惱起　修行微妙想　世尊之所說
常能守護想　是終不退滅　具足觀內身
其念已堅固　次應觀外緣　漸習令增廣

於外已周滿　堅固三摩提　當知是不久
次第盡諸漏　如王無器甲　安足不堅固
而欲禦怨敵　必為彼所害　修行於自身
愚癡未決定　而欲觀外緣　是必於行退
我已說比丘　無黠故修退　更有餘退過
今當說善聽　當知修行退　沒在癡冥故
或為盛煩惱　業行所障蔽　有人因色欲
而起煩惱退　於彼美艷色　癡愛覆正念
種種上衣服　文彩發光澤　瓔珞莊嚴具
金銀衆妙寶　於先俗所樂　修行還顧戀
集七　當知是必退　三十五　形相計端嚴
因此動欲想　一切身肢節　妄想起貪欲
處處著姿好　細滑柔輭觸　憶此本所更
身體諸肢節　或泣或言笑　歌舞相顧眄
欲火還復熾　文繡莊嚴具　流轉行者心
緤服貫珠環　來去若容止　顧念是威儀
有人情欲深　愚形起姪亂　由是諸愛欲
是終不退轉　境界廣增滿　周帀見險岸
修行疾退沒　於身深愛著　不識究竟處
修行生疑怖　是必疾退滅　怖畏不能進
於身修猒患　猒患想已生　若欲離疑怖
當知修行者　是必復還起　其心猶馳亂
不淨方便退　若於勝道中　已說諸修行
欲起令退轉　愚癡增煩惱　退亦如前說
疾令修行退　相與想明了
次外善觀察

達摩多羅禪經卷上

音釋

軌古委切法也 孱鉏山切 簣具位切土籠也 悖步昧切亂也 僨祖峻切絕異也 絞古巧切 喘尺兗切疾息也 掉杜弔切搖也 憒古外切心亂也 恬徒兼切靖也 餮音鐵貪食也 竅苦弔切孔也 褫大計切 瘀依據切血壅也 潰胡對切目壞也 蚑蠕蚑去冀切蟲行貌蠕 乳兗切蟲動也 螫施隻切行毒也 窶曰許切貧無禮也 瞬輸閏切目動也 膋姑勞切脂也 眄匹爛切視也