

法觀經

西晉竺法護譯

佛言第一何以故數息用息輕易知故以世間人皆貪身未能捨身守意又身中事難分別皆不信本無意不止何以有故說空意顛倒習息見有無故先說息稍稍解人意上頭爲數已得行爲第一禪佛言坐禪當三定何等爲三定一者身定二者口定三者意定痛痒止爲身定聲止爲口定意念止爲意定念止者爲受行常念道聲止者斷四惡痛痒止者爲不隨貪意在內已身定口定意定當立戒身意持持者爲一切無所犯又身意持名爲治治者意持意行三十七品經故經言所不識所不能止爲息中不識意去時不能止意去如是當精進行出力守正坐又手低頭

第十

九

持意內著心中隨自生滅當識意去時已識當能止便不墮蓋蓋在戲疑聽六根如是爲不可佛言數息意令息數不互何意令意爲互行佛言已三定戒應律爲道法愛行道故經言貪道法行道已坐行道上夜後夜驚意守食時至禺中日西至夕名爲四守當精不離是爲勤力夜半日出日中晡時是名爲四止讀經經行旋塔內外自觀身體內視五滅外從頭至足從足至頭一一觀視斯何等有皆當臭敗節節解墮本無所有來作去亦滅盡無所有反覆徊念用數心意復不解眼見死人諦念從頭至足若坐若起若飯食常念著心中用堅其心是爲數念出息入息念滅時已覺息滅盡時無所有校計思惟知人物皆當復盡意止已定便知空故經言一者勤

力二者數念三者思惟佛言自觀身有時當觀他人身當觀身者為校計當觀他人身者為自觀身意著當觀他人身死敗有時可自觀身亦可觀他人身著當觀他自觀者為自觀身意不著可觀他人身亦為觀他人身意不著有時不可自觀身亦不可觀他人身不可目觀身者為自見身肥白好不可觀他人身亦為見他人身肥白好端正臙眉赤絮見肥當念臙脹見白念死人骨見臙眉念死人欲壞時色轉青黑見赤絮念血皆當壞敗何等可貪是意自觀身有三十二物者計髮毛爪齒骨皮肉五藏十一事屬地淚涕唾膿血肪髓汗小便七事屬水溫熱主消食二事屬火風有十二事是三十二物皆從地水火風出何等為地人生從穀精氣穀為地意為種

宋十

十

精氣為水雨便合生身故求一衣一食是為養氣護主人身為本無故滅盡無常得道便知身非身念身不久要當死敗意為人種便守意一心癡人不守意護魂神但養四柯為色味所欺謂身是我計不知惡一切從身起飯食貪味便隨苦往來生死不脫卒逢惡對魂神空去趣善惡之道身死墮地日夜消腐亦本無所有但意行故化成身死皆歸土萬物亦爾皆當過去是為非常人不自計多念萬端皆不為一以是為苦身死索牽萬物亦爾滅是為已復生生復苦便作善惡行種栽未知所趣是為非身道人行道當為斷人不知四非常終不得道以自計身視諸死敗知人物皆無所有意便守止得行歡喜已得行心便安不離五者其心一是道佛言念身觀

頭髮腦念髮本無所有來作爲化成皆當腐  
落腦如凝米粥皆當臭敗眼但有窮水皆汁  
出空埒耳但有肉垢皆穿漏鼻口涕唾皆流  
棄消壞舌咽喉肺腑肝心中惡血肝膽膈  
脾著胃腎著脊胃中有未消食大腸有屎小  
腸胞有屎發便腹少增減身死氣盡皆當腫  
脹壞爛腸胃屎尿相澆瀆臭處可惡下有尻  
肉兩脛兩足肥肉稍盡筋脉壞敗骨鎖節節  
解墮脛胫確正白髀骨如車輪尻骨與脊骨  
相連脊與肋骨相連肩骨與肘臂手相連皮  
革消腐節節解墮頸骨與髑髏相連肉血消  
盡磨磨但有骨氣出不報爲死人身健正直  
不復搖風去身冷火去黃汁從九孔流出水  
去死不復食地去三四日色轉正青膿血從  
口鼻耳目中出正赤肌肉壞敗骨正白久久

轉黑作灰土視郭外是死人死人骨如是自  
身亦如是皆當滅盡是爲空出息盡時便知  
空知空便知身空何以故知命近在息空故  
佛言是意當先觀思惟滅念待息意便守意  
意不出身爲道人待在外爲萬物念在內爲  
意識欲滅念待當念物非常敗皆非我所我  
亦非物主意念死時持何等去持善持一必  
持經多作多樂故佛言是汝物持去其餘一  
切皆非我所意當識念何等恩愛會當別離  
各自消腐念之但亂人意墮人罪要當還身  
守淨趣泥洹道佛從一心至九道念四色皆  
當消滅謂人死四五日欲臭壞色轉正青五  
日六日膿血從口鼻耳目中出正赤後肌肉  
壞敗腸胃生蟲還自食皮革消腐骨顏正白  
久久轉黑作灰土明地水火風空皆非我所

意汝從無數世已來亦爲人作妻子奴婢亦作畜生牛馬蟲象勤苦重負亦爲人所屠剥膾炙今爲人復與人作妻子奴婢亦取畜生屠剥膾刺斫自在身死皆當復受行道人汝寧見死人不氣絕便無所知身挺正直便臭壞可惡諦念便畏不欲見何以故不怖一心十一一心令人上天得泥洹道佛知九道皆空無所有故還就一心行道人急滅念待無所他知便至拘深國行拘深俱在所見用不在故不見佛言意欲貪念非常敗婬當念對瞋恚念等心愚癡念本一切行非常無爲安隱人不知非常終不去貪亦不離薜荔道世間所有如夢耳夢飯食見好寤便不見世間所有如是生便死適成便壞要皆歸空當何等可貪人有妻子財產亦爾何以故人治生得錢

利時若家室合會喜樂譬如飛鳥聚會亦皆無常一旦別離亦便不見正使有憂恐萬苦意在生死中爲日積罪黠人自約少欲趣求一衣一食從定意行不求地止常還身守淨斷求念空問曰行道守意根本從何起佛言天地成後人從十五天上來下壽無有夭折生死五道從六衰起人生心意本自善無有貪愛痛痒思想生死識爲耳目鼻口所欺目光視色耳聲音鼻知香口知味身知寒溫麤細心爲作十事成五陰意爲識合爲六衰因十二作善惡行種栽從是便有老病死生五道求道欲斷生死故自守意止目色止耳聲止鼻香止口味止身如斷六衰行觀懷心念坐禪滅意識得道者五陰悉滅知本無便念空想空徑向泥洹問所以守意者意爲識主行故

惡六衰爲禍行種五道根本道人精思自守  
四意欲止無邪念識思想走何道人欲滅念  
識思想當一切行非常斷身十事身口意三  
者定五陰六衰乃止三定者口無所知爲口  
定身無所知爲身定意無所復念爲意定佛  
言道有四要界持啓封乃得出何等爲四一  
爲識苦不復向萬物是爲得出三惡道啓二  
者知身非身便壞身不復受是爲從人得出  
門第六天上啓三者知非常意不復向是爲  
得出十八天啓四者知空滅空是爲得出二  
十八天啓空滅乃爲隨道故經言行道覺者  
得出謂覺苦空非身非常得出者謂得出四  
要界得第一禪上七天無有身景何以故行  
道壞身故

法觀經