



五門禪經要用法

宋曇摩蜜多譯

五門禪經要用法



清刻龍藏佛說法變相圖

五門禪經要用法

英九

大禪師佛陀蜜多撰

宋曇摩蜜多譯

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
已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
而出手執瑠璃杖杖兩頭出三乘人光爛有
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云諸佛盡來隨入
若小乘人入盡則止若大乘人入盡已悉從
身毛孔滿於四海上至有頂下至風際如是
照已還來入身如淨瑠璃所以光明還來入

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
爲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
從今捨前二觀英九係心在臍即受師教一心觀
臍觀臍不久覺臍有動相諦視不亂見臍有
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華瑠璃爲莖黃
金爲臺臺上有佛結跏趺坐第一佛臍中復
有蓮華出上復有佛結跏趺坐如是展轉相
出乃至大海海邊末後第一佛還入第二佛
臍第二佛還入第三佛臍如是展轉還入乃
至人臍佛令爲一一佛入行人臍中已行人
自身諸毛孔徧出蓮華滿虛空中猶如垂寶

瓔珞如是出生見諸蓮華盡入臍行人爾時
身體柔輒輕悅自見已身明淨如雜寶色即
以所見白師師言大善汝好用心觀此身成
定相也師教言更觀臍中即如教觀見頂有
五色光燄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跏趺坐
更觀五光中佛有何瑞相即見佛口中種種
蓮華出出已遍滿大地更令觀五光中佛一
見佛臍中有五師子出師子出已食所出諸
華已還入五光中佛臍中師子入已五光及
佛即從頂入此名師子奮迅三三昧定相也行
人復觀光入佛身已行人身作金色見金色
已見臍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
邊圓滿淨光此名爲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臍有
騖動相自見已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

坐目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知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獸患三昧也復專念前見一切卧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肢節有刀出諸刀刃皆有明焰出此名無我智慧境界英九
復更係心白骨自見骨上有明星出四邊有金九星者明淨境界金丸者智慧境界二十五四十名白骨境界滿也於十想中畧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智者自見己身及處處見凍凌過於風界所以智者身體柔軟過於水界所以智者自見己身及處處有水上有泡出若到風界所以智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行人人膺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脉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今飲血色同乳者便可得瘡冢中所有悉令白作白銀器盛血語言飲乳此

英九

五

病必瘥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想莫念是血也如是七日便變爲乳何況實白而不能見即見骨人骨人之中其心生滅相續如線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煙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爲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爲王所念怨家債主不能侵近念佛亦爾諸餘惡法不能擾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爲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懼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卧行步常得見

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歛意入
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
苑中爲五比丘說四諦法又如者闍崛山放
大光明爲諸大衆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
世間之樂無以爲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當知死時先失
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爲一切衆生故
不惜身命如釋迦文佛爲太子時出遊觀看
見一癩人即勅醫人治之醫言當須不瞋人
血飲之髓塗之乃可得瘥太子念言是人難
得設使有者復不可害一瘥一死即便以身
與之令治佛爲一切衆生亦復如是佛恩深
重過於父母假使一切衆生悉爲一分二分
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

金不失於銅也

觀十方諸佛法

念十方佛者坐觀東方廓然大光諸山河石壁唯見一佛結跏趺坐舉手說法心明觀察光明相好愷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爪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英九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衆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常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革囊英九若言我見自身如乾草束或如空革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若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

於身中令其極滿臍中出之流在前地水出既盡教更重下水令身龐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使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蘇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衆生來飢餓求索觀者見之教即起慈心便自觀身若言我觀自身盡膿血流

出在地衆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衆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衆生遶身四邊若見此事應教自觀身若言我自見身不淨膿

血在地衆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已身在池水所有悉已都盡復教諦觀見處若言我見衆生及池中水已身悉平復如故觀衆生及其已身若言我見自身乳出流下在地衆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爲膿衆生飢急便食之既飽足已便見脚底火然燒諸衆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華樹枝葉茂盛見此事已英九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已身及衆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

樂教淨觀此池及其已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觀身為苦本教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爲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爲地教自觀身及觀於池答言我觀其池蛇出身赤如火蛇來逼身便變爲火自燒其身如是七返空中自然有水灑之蛇身即滅教復還觀身及觀於池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怠自然光來遍身滿七返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會已下至腹中令見水滿但莫令入臂脚中水要玻璃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牀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

次觀火大教令觀臍四邊何處有火若言我見臍上火起或言從鼻中出或言從口中出或言從眼中出或言從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憺愉安隱此則一法教令更觀身云我見火從臍中出喻如蓮華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
佛至二百佛明了如前是六事

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

白骨觀若見苦痛衆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

佛至百千萬乃至衆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華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華樹踊出上生種種雜色華自然有人取此好華與我供養散諸佛上普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乃疲息是十三事

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意旋意東行要有限礙乃住南西北方亦復如是是十四事

教令自觀身中肢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華中是十五事

教令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衆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臍中若言我見佛臍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升許漸漸羸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

教尋此華佛從東方始若言我見光者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英九五步是二十二事十五

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華次第灑散供養諸佛悉令周徧是二十四事

教令觀此所供養華若言我見華墮者在於佛邊便成華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牀上是二十五事

教觀華帳若言我見華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羸大喻如聚光教還觀佛次第作禮悉令周徧仰觀於蓋若言我見上華蓋中有華臺下向七寶城中有華下以手承取教散諸方供養諸佛悉令周徧是二十七事

教向佛作禮求願已用教令至心在於佛邊

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
教自觀身極令明淨令明淨已於佛邊坐觀
所供養華若言我見此華在佛足下便成琉
璃之座次第行伍佛坐其上中間道陌悉皆

妙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

觀佛事多畧出三十事以教行者

英九

十六

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已身若
言我見自身便觀他身若言我見衆生苦痛
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

有城圍繞是名初事

教發大願生憐愍心諦觀衆生若言我見罪
人爲火所逼投膿血池池中膿血便變爲火
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
之乃至衆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
英八

十七

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華樹衆生見此樹便來取之教令飲之洗浴令身清淨八事

教自上華臺上若言我上華臺已見下衆生復欲得上即挽上之著華中其華狹小不容受我以手摩令華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

教令諦觀華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華臺快得

安住我生悲心於是華上所須之物飲食充飽我以慈心即爲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爲說法天上人間五道報應令心開解十二事

教尋華上若言我已於華上爲下重諸人復欲得上我悉上之復生喜心觀此華中便有自然金銀珍寶衣裳飲食所須之物悉給與之天諸妓樂自然而至隨意所欲受快樂已便爲說法汝等善心始生果報尋至封受此果報十三事

教增善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華

若言我見華頭我見華頭生大大甘果香味
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
華香供養復欲聽法我便答言燒香散華供
養已訖復欲聽法我便答言我及衆會俱不
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
語之今當爲汝說此妙法至心聽受即便受
教我爲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繞身四邊其
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
足無所乏少便爲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畧出
所有耳

續教作慈心觀先教以慈心自觀已身見已
了了便教觀苦痛衆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衆
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壘起中有膿血池池中四處忽燃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筏以諸罪人將著筏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

不斷我以慈心力摩滅此山以爲平地七事

教以慈心於此池英九上空而坐身出少水著

於池中若言我於空中坐已下水著池中池

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向諦觀若言我見鐵

輪毒害之具來至我座下成大華臺諸罪人

等各至四方安隱之處我在臺上見下火起

與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華葉
間便開少分於下水上住於道陌間令諸人
等悉上華臺十事

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
休息各自言得樂既止息已便索飲食無
以與之於十指頭出雨雨華爲乳是諸人等
悉令足飽是十一事

英九

五

教令觀華臺中若言我見華臺中更有臺出
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

方人令其充足便爲說法是身爲苦無牢強
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
向與之令無所少便爲說法無量利益便生
信心受持齋戒悉令奉行十三事

教令更觀華臺樓閣若言我見華臺樓閣如
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
爲說法即便受教悉得利益十四事

教生喜心諦觀華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生
歡喜須臾之頃見華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
笙篴樂器須隨意所欲得充足已復爲說法
皆悉受行十五事

教更觀華臺中若言我已見華臺中有樹踊
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
惶怖各言苦哉便尋華上在諸華中十六事
教生憐愍救濟諸人若言於華葉中挽諸人
等上著華頭便以甘果悉給與之令無所乏
便爲說法教修禪定滅諸惡業心得清淨踊
躍無量飛行虛空隨意而去十七事

教在華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華所如是
尋去到光住處乃自還來華教次第行伍給
與衣食所須之物令得充足便爲說法隨意
所應歡喜受行身輕踊躍飛騰空中隨意而
去南西北方亦復如是十九事

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
快樂安隱便爲說法無量利益令得開解隨
意而去二十事

如是等極多畧受法者說此事耳形疾有三
品風寒熱病爲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憤鬧樂在靜處所以者何衆鬧亂定如入刺林

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衆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爲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爲我善知識令我得忍辱波羅蜜於怨賊之中得慈心已於十方衆生慈心愛念普徧一切蝸蜚蠕動皆無安者而起悲心也若見衆生得今世樂得生天樂賢聖道樂而起喜心不見衆生有苦樂事不愛不喜以慧自御雖緣衆生而起捨心是名四無量心於十方衆生慈徧滿故名爲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爲五蓋所覆當智慧精進之力攝持令還修習慈心常念衆生令得佛樂習之不息便得離五欲除五蓋入初禪相者喜樂徧身諸善法中生歡喜樂見有種種微妙之色是名入佛道初問禪定福德因緣得上四

無量心已於一切衆生忍辱不瞋是名衆生
忍得衆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腫脹爛臭心諦觀
之自見其身如彼不異靜處專念便得初禪
佛在恒水邊坐禪有寶間比丘問佛云何得
道佛言他物莫取便解法空即得道迹世間
人自怪無所得而問於佛佛言取恒水中小

石以君意持淨水洗比丘如教佛問恒水多
澡瓶水多答言恒水不可爲比佛言不以指
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
不淨觀法貪瞋癡是衆病之本愛身著欲則
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
欲當觀不淨意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爲飲食充實
其內自觀察從頭至足薄皮裏之內無一淨
者腦膜涕唾膿血屎尿畧說則有三十六物
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輒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至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舍天合二十五有

五門禪經要用法

音釋

愴呼麥切心 愴愉愴徒歷切恬靜也 蜚前
 飛切與同