天從此生彼我復如是有信如是戒如是聞如是施如是慧成就彼諸天從此生彼我復如是有慧當念其身當念諸天信戒聞施慧彼坐禪人以此門以此行以功德現念天彼心成信以由信由念心成不亂以不亂心滅於諸蓋禪分成起外行禪成住問何故念天功德不念人功德荅諸天功德最妙生最妙地成妙處心於妙處修行成妙是故念天功德不念人功德餘如初廣說念天已竟

解脫道論卷第六　背六

櫺窻上音零　韛囊上蒲拜反　土埵下丁果反　髖節上音寬　耐音柰　潰爛上懸對反下郎旦反　鴟梟上尺脂反下古堯反　鵰鷲彫就二音　虎豹虎豹二字　殺戮下音六　彼坼下岸字　輪輻下音福　僻疋亦反　啞謇上於雅反下居展反　狡獪上古巧反下古外反

解脫道論卷第七　背七

羅漢優波底沙梁言大光造　梁扶南三藏僧伽婆羅譯

行門品之四

問曰云何念安般何修何相何味何處何功德云何修行荅曰安者入般者出於出入相彼念隨念正念此謂念安般心住不亂此謂修念令起安般想爲相觸思惟爲味斷覺爲處何功德者若人修行念安般成寂寂成勝妙成莊嚴可愛自娛樂若數數起惡不善法令除滅身成不懈怠眼亦不懈怠身成不動不搖心成不動不搖令滿四念處令滿七覺意令滿解脫世尊所嘆聖所住止梵所住止如來所住止云何修者初坐禪人若往阿蘭若若往樹下若往寂寂處結跏趺坐正身在前彼坐禪人念入息念出息若長出息我息長出如是知之若長息入我長息入如是知之若息短入我息短入如是知之若短息出我短息出如是知之我入息如是覺我出息

如是覺知喜知樂知心所行令滅心行令歡喜心令教化心令解脫心見無常見無欲見滅見出離如是覺見出離我息出如是覺見念住於鼻端或於口脣是出入息所緣處彼坐禪人以安念此處入息出息於鼻端口脣以念觀觸或現念令息入現念令息出現於息入時不作意於出時亦不作意是出入息所觸鼻端口脣以念觀知所觸現念令入現念出息如人解杼以緣鋸力亦不作意鋸去來想如是坐禪人於入出息亦不作意入出息想所觸鼻端口脣以念觀知現念令入息

現念令出息若坐禪人於出入息作意內外其心成亂若心起散亂其身及心成懈怠動搖此是過患若最長息若最短息不應作意若作處最長最短息其身及心皆成懈怠動搖此是過患由出入息種種相故不應作著若如是作心餘緣成亂若心亂其身及心皆成懈怠動搖如是過患念現入息念現出息彼相自

現念入息彼相得起名相者如抽綿抽古貝觸身成樂觸如涼風觸身成樂觸如是入出息風觸鼻口脣念作風想不由形色此謂相若坐禪人以修多修相成增長若鼻端增長於眉間於額成多處住成滿頭風從此增長滿身猗樂此謂具足復有坐禪人從初見異相如煙如霧如塵如碎金猶如針刺如蟻所齧見種種色若坐禪人心不明了於彼異相心作異想成顛倒不成出入息想若明了坐禪人不作異意想念現入息念現出息雖作餘想若如是作意異相即滅是坐禪人得微妙相心不放逸念現入息念現出息彼相自

在以相自在欲起修行由欲自在念現入息
念現出息起喜已喜自在已欲自在念現入
息念現出息起捨於彼已捨自在已欲自在
已喜自在念現入息念現出息其心不亂若
心不亂諸蓋滅禪分起此坐禪人已得寂滅
勝四禪定如初廣說復次先師說四種修念
安般所謂筭隨逐安置隨觀問曰云何名筭
荅曰初坐禪人從初出息及至入息從一至
十過十不筭復說從一至五過五不筭不令
意誤是時當筭乃至離筭從入出息事念住
此謂名筭名隨逐者攝筭以念無間逐出入
息此謂隨逐名安置者或鼻端或於脣是入

出息所觸處於彼作風想令念住此謂安置
名隨觀者由觸自在當隨觀相於此所起喜
樂等法應當隨觀此謂隨觀彼筭為覺滅令
得出離覺隨逐者為滅塵覺於出入息作念
無間安置者為斷於亂作不動想隨觀者為
受持想為知勝法若長入息若短出息於短
入息如是學之者方便所作過於其性此謂
長性者現智智為現不愚癡事問曰云何不
愚癡事荅曰初坐禪人得身心猗以入出息
念現作住其出入息念現出息其心不亂若
可取時坐禪人若長息隨觀作長乃至相起
住若相已起住以性應作意此謂不愚癡復
次當為心消息有時作長有時作短如是當
修復次坐禪人以事令分明相起是事當修
知一切身我入息如是學者以二種行知一
切身不愚癡知以事故問曰云何無愚癡知
一切身荅曰若坐禪人念安般定身心喜樂
觸成滿由喜樂觸滿一切身成不愚癡問曰
云何以事知一切身荅曰出入息者所謂一
處住色身出入息事心數法名身此色身
名身此謂一切身彼坐禪人如是以見知一
切身雖有身無衆生無命如是學者謂三學
一增上戒學二增上心學三增上慧學如實
戒此謂增上戒學如實定此謂增上心學如

卍　影印宋元版

實慧此謂增上慧學彼坐禪人此三學於彼
事以念作意學之修已多修此謂學之令滅
身行我入息如是學云何名身行者此謂出
入息以如是身行曲伸形隨神動踊振搖如
是於身行現令寂滅復次於塵身行現令寂
滅以細身行修行初禪從彼以最細修第二
禪從彼最細修行學第三禪令滅無餘修第
四禪問曰若無餘滅出入息云何修行念安
般答曰善取初相故以滅出入息其相得起
成修行相何以故諸禪相知喜爲事知我入
息如是學者彼念現入息念現出息於二禪
處起喜彼喜以二行成知以不愚癡故以事

故於是坐禪人入定成知喜以不愚癡以觀
故以對治故以事故成知樂我入息如是學
者彼現念入息現念出息於三禪處起樂彼
樂以二行成知以不愚癡故以事故如初所
說知心行我息入如是學者說心行是謂想
受於四禪處起彼彼心行以二行成知以不
愚癡故以事故如初說令寂滅心行我息
入如是學者說心行是謂想受於塵心行令
寂滅學之如初所說知心入息如是學者
彼現念入息現念出息其心入出事以二行
成所知以不愚癡以事故如初所說令歡喜
心我入息如是學者說令歡喜說喜於二禪
處以喜令心踊躍學之如初所說令教化心
我入息如是學者彼坐禪人現念入息現念
出息以念以作意彼心於事令住令專一心
教化以彼心住學之令解脫心我入出息如
是學者彼坐禪人現念入息現念出息若心
遲緩從懈怠令解脫若心利疾從調令解脫
學之若心高從染令解脫學之若心下從瞋
恚令解脫學之若心穢污從小煩惱令解脫
學之復次於事若心不著樂令著學之常見
無常我入息如是學者彼現念入息現念出
息其入出息及入出息事以二行成知以不
生滅學之常見無欲我入息如是學者現念

入息現念出息彼無常法彼法無欲是泥洹
入息學之常見滅我入息如是學者彼無常
法如實見其過患彼我滅是泥洹以寂寂見
學之常見出離我入息如是學者彼無常法
如實見其過患於彼過患現捨居止寂滅泥
洹使心安樂學之此亦如是寂寂如是妙所謂一
切行寂寂一切煩惱出離愛滅無欲寂寂泥
洹於此十六處初成沙摩他毗婆舍那見初無常後四處唯成毗婆舍那如是以
沙摩他毗婆舍那可知復次彼一切四種謂
如是修令起觀具足有時見現念入息現念
出息此謂修知長行令滅身行令滅心行令
心歡喜令教化心令解脫心此謂令起知一
切身知樂知心所行知心者此謂觀具足常
見無常所初四行此謂有時見復次修者以
念安般受持地是修是安般念受持地是受
持是有學彼有覺有觀有觀地知喜者是二
禪地知樂者是第三禪地知心者是第四禪
地復次彼一切成二種謂修及滿於是修行
唯彼名滿者十六行不減修者如種功德因
故名滿者猶如花果從相似出故若如是修
行念安般成滿四念處修四念處滿七菩提
分修七菩提分滿明解脫問曰云何得如此
荅曰長出入息所初四處成身念處知起所
初成受念處知心所初成心念處見無常所
初成法念處如是修念安般成滿四念處云
何以修四念處成滿七菩提分修念處時於
念成住不愚癡此謂念覺分彼坐禪人如是
念住知擇苦無常行此謂擇法菩提分如是
現擇法行精進不遲緩此謂精進覺分由行
精進起喜無煩惱此謂喜覺分由歡喜心其
身及心成猗是謂猗覺分由身猗有樂其心
成定此謂定覺分如是定心成捨此謂捨覺
分以修四念處成滿七菩提覺分云何以修
七菩提覺分成滿明解脫如是多修行七覺
分於剎那道成明滿於剎那果成解脫滿如

是修七菩提分成明解脫滿問曰一切諸行由地成有覺無覺如是念安般何故說唯念安般爲除覺不依如此說覺不住者是禪障礙是故除覺依此義說何故於風樂觸由樂心著如覺臥闇婆聞聲隨著是故斷覺復次如行堤塘以心專念猗不動故是故說念安般爲除覺（念安般已竟）

問曰云何念死何相何味何處何功德云何修荅曰壽命行斷此謂爲死彼念住不亂此謂爲修自壽命斷爲相猒患爲味無難爲處何功德者若修行念死於上善法成不放逸成慚不善法於諸服飾不多受畜心不慳悋見身壽命心不貪著作無常想苦想無我想皆令成滿成向善趣向於醍醐臨命將終心不謬誤云何修行初坐禪人入寂寂坐攝一切心以不亂心念衆生死我入死法向於死趣不過死法如涅槃底履波陀修多羅中說若人樂觀死當觀被殺人見死因緣於是念死有四種憂相應驚相應中人相應智相應如喪愛子心生緣念此謂憂相應悲念童子卒暴命終此謂驚相應念常觀世間心生猒患此生故此謂中相應念於是坐禪人憂相應驚相應中相應智相應念於是坐禪人憂相應驚相應中相應不應修行何以故不能除過患唯智相應勤修行能除過患死者有三種等死斷死念念死云何名等死依假衆生此謂等死名念念死者諸念念滅復次死有二種不時節死時節死斷死者謂阿羅漢煩惱已斷名命行斷此謂爲死彼念住不行念念死者諸念念滅復次死有二種不時節死時節死或自殺或他殺或以病或無因緣中間死此謂不時節死或壽命盡乃至老死此謂時節死應念此二種死復次以八行先師所說修念死如兇惡人逐以無因緣以本取以身多屬以壽命無力故以又遠分別以無相故以刹那故問曰云何以兇惡逐修行念死荅曰見兇惡人拔刀隨逐彼如被殺人將往殺處以兇惡人拔刀隨後如是思惟此人殺我何

時我當死我行一一步於何步當死我去必死我住必死我坐必死我眠必死如是坐禪人以兇惡人逐故當修念死問曰云何以無因緣故修念死荅曰無因緣無方便以生能念令不死如日月出無因緣無方便能令不沒如是無因緣故修念死問曰云何以本取故修念死荅曰彼先多財王大乘王大神力大善見王頂生王等彼一切王皆入死法復次先仙人大神通大神力毗沙蜜多闍摩達梨仙人身出水火復入死法復次先聲聞有大智慧有大神通有大神力舍利弗目捷連等彼入死法復次諸緣覺人自生無師一切功德成就亦入死法復次諸如來應供正覺無量無上明行具足到功德彼岸亦入死法何況於我少時壽命不當入死法如是以先取故修念死問曰云何以身多屬故修念死荅曰以風痰和合成於死法或諸虫種和合或飲食不調成入死法或毒虵蜈蚣射蚰蜒鼠齒成入死法或師子虎豹龍牛等兌成入死法或人非人所殺成入死法此身如是多所屬故修念死法問曰云何以壽無力故修念死以二行以壽命無力故修於念死處無力故依無力故成壽命無力問曰云何處無力故壽命無力荅曰此身無自性如水泡喻

背七　八

如芭蕉喻如水沫喻無有真實離真實故如是處無力故成壽命無力問曰云何依無力故成壽命無力荅曰此名出入息所縛四大所縛飲食所縛四威儀所縛暖所縛如是依無力故成壽命無力如是以此二行以壽命無力故修念於死問曰云何以遠分別修念死荅曰從於久遠一切已生於現在世不過百年皆入死法所謂久遠分別故修念死復次當修我於日夜詎能得活日夜思惟世尊諸法我得大恩如是一日我詎能活或復半日我詎能活或復少時我詎能活或一食時或半食時我詎能活或四五摶我詎能活或

入息時我詎能至出息時或出息時我詎能
至入息時以久遠分別故修念死問曰云何
以無相故修念於死問曰以無有相死無有
時以無相故修念於死問曰云何以刹那故
修死念荅曰以不數過去未來但數現在緣
衆生壽命於一念時住從彼無二念住一切
衆生於刹那心沒如阿毗曇中說於過去心
無已生無當生無現生於未來心無已生無
現生無當生於現在心刹那無已生無當生
有現生復如說偈

壽命及身性　苦樂及所有　與一心相應
刹那速生起　於未生無生　於現在有生

心斷故世死　已說世盡故

如是以刹那故修念死彼坐禪人以此門以
此行如是現修念死起其猒患由猒患自在
以念自在成心不亂若心不亂諸蓋滅禪分
成起外行禪得住問曰無常想念死此二何
差別荅曰陰生滅事名無常想念諸根壞名

爲念死以修無常相無我相爲除憍慢以修
念死無常相及苦相成住以壽命斷心滅此
謂差別問曰云何念身何修何相何味何功德云何
修荅修念身性彼念隨念正念此謂身念住
不亂此謂修令起身性爲相猒患爲味見無
實爲起何功德者以修念身成堪耐堪受怖
畏堪任寒熱等無常想無我想不淨想過患
想彼想成滿成隨意得四禪酬云何修者初坐
禪人入寂寂坐攝一切心不亂心唯修心性
云何修心性所謂此身髮毛爪齒皮肉筋骨
髓腦肝心脾肺膽胃肪膏入膜大腸小腸屎
尿膿血痰汗涎淚涕唾不淨初坐禪人於此
三十二行初次第上以次第下善哉以口語
言應常說常觀善哉以常觀口諸語言是時
以一一四行唯以心當覺以色以行以形以
處以分別所起塵相或一或二或多善取相

應彼坐禪人如是以三種覺成起以色以猒以空若坐禪人以色起相彼坐禪人由色一切入自在應作意若坐禪人以猒起相彼坐禪人以不淨應作意若坐禪人以空起相彼坐禪人以界應作意若坐禪人依一切入起於四禪若坐禪人依不淨事起初禪若坐禪人依界事起外行禪於是瞋恚行人以色起相貪欲行人以猒起相慧行人以界起相復次瞋恚行人以色當作意貪欲行人以猒當作意慧行人以界當作意復次以十三行當念身性如是以種以處以緣以流以次第以形以虫種以安處以聚以憎以不淨以處以

背七　十

不知恩以有邊問云何以種當念身性荅如毒種所生茱萸拘沙多紀等一切生如是此身從父母不淨生不淨種生此身成不淨如是以種當念心性問曰云何以處當念身性荅此身不從鬱多羅花生非拘牟陀分陀利迦花生於母腹生不淨臭穢迫迮處生從生熟兩藏生從左右脇胞囊所纏依脊骨住是處不淨身成不淨如是以處當念身性問云何以緣當念身性荅此不淨身若增長住不以金銀珠等能得增長復不以栴檀多伽羅沉香等緣能得增長此身從母腹生母所食噉涕唾涎痰相雜母胎所生臭食流液得增長住從如是出其所噉食飯乳粋豆涕唾涎痰共相和雜此身以臭不淨流得增長住如是以緣當念身自性問云何以流當念身自性荅如皮囊盛滿屎尿以多穿故不淨流出此身亦然盛滿屎尿如是此身所嘗飲食及雜涕唾屎尿臭穢種種不淨從九孔流溢以多穿故不成滿故如是以流應念身自性門云何以次第形當念身自性荅此身以初業次第立於初七日成迦羅邏二七日成阿浮陀三七日成俾尸四七日成啊那五七日成五節六七日成四節七七日復生四節八七日復生二十八節九七日及十七日復生脊

背七　十一

骨十一七日復生三百骨十二七日復生八百節十三七日復生九百筋十四七日復生百肉九十五七日復生血十六七日生膜十七七日生皮十八七日成皮色十九七日業所生風遍處處二十四七日成九竅二十五七日生一万七千腠二十六七日成堅身二十七七日有力二十八七日生九万九千毛孔二十九七日成一切身分具足

復說七七日有體依母背下頭蹲踞坐四十二七日以業所生風轉脚向上頭向下向產門此時生世說假名人如是以次第形當念身性

問云何以虫種當念身性荅此身八万戶虫之所食噉依髮之虫名髮鐵依髑髏虫名耳種依腦之虫名顛狂下顛狂復有四種一名堰拘霖婆二名濕婆羅三名陀羅呵四名陀呵尸邏依目之虫名舐眼依耳之虫名舐耳依鼻之虫名舐鼻復有三種一名樓扣母呵二名阿樓扣三名摩那樓母可依舌之虫名勿伽依舌根虫名母但多依齒之虫名狗婆依齒根之虫名優婆狗婆依喉之虫名阿婆離呵依頸之虫有二種一名虜呵羅二名毗虜呵羅依毛之虫名舐毛依爪之虫名舐爪依皮之虫有二種一名兜那二名兜難多依膜之虫復有二種一名鞞藍婆二名摩訶鞞藍婆依肉之虫復有二種一名阿羅婆二名羅娑婆依血之虫復有二種一名婆羅二名婆多羅依筋之虫復有四種一名賴多虜二名喜多娑三名婆羅婆多羅四名羅那婆羅那依脉之虫名哿栗俠那依脉根之虫復有二種一名尸婆羅二名優婆尸婆羅依骨之虫復有四種一名遏褫（湯里反）毗馱二名安那毗馱三名殆（塗履反）履柁毗柁四名遏褫絙可羅依髓之虫復有二種一名弭（忙比反）社二名弭社尸羅依脾之虫復有二種一名尼羅二名比多依心之虫復有二種一名死毗多二

背七　十二

名優鉢柁死毗多依心根之虫復有二種一名滿可二名尸羅依肪之虫復有二種一名哿羅二名哿羅尸羅依膀胱之虫復有二種一名弭哿羅二名摩訶哿羅依膀胱根復有二種一名哿羅二名哿羅尸羅依胞之虫復有二種一名沙婆羅二名摩訶沙婆羅依胞根之虫復有二種一名賴多二名摩訶賴多依小腸之虫復有二種一名帚賴多二名摩何賴多依腸根之虫復有二種一名波二名摩訶死波依大腸根虫復有二種一名安那婆呵二名博果婆呵依胃之虫復有四種一名優受哿二名優社婆三名知社婆四名先市婆依熟藏之虫復有四種一名婆呵那二名摩訶婆呵那三名陀那盤四名粉那毋可依膽之虫名必多離訶依唾之虫名纖呵依汗之虫名髓陀離呵依脂之虫名弭陀離呵依彊之虫復有二種一名藪婆呵毋二名社摩契多依彊根虫復有三種一名處呵毋珂二名陀處呵毋珂三名婆那毋珂有五種虫依於身前食於身前依於身後食於身後依於身左食於身左依於身右食於身右虫名栴陀死羅脣呵死羅不偷羅等依下二孔有三種虫一名狗樓狗羅唯喻二名遮羅喻三名寒頭波陀如是以虫居止當念身性云何

背七　十三

以安當念身自性於足骨脛骨安住脛骨於脛骨安住脛骨於髂骨安住髂骨於脊骨安住脊骨於胛骨安住胛骨於臂骨安住臂骨安於項骨安住項骨於頭骨安住頭骨於頰骨安住頰骨於齒骨安住如是此身骨節纏裹以皮覆上成此穢身從行業生非餘能造如是以安當念身自性云何以聚當念身自性九頭骨兩頰骨三十二齒骨七項骨十四胷骨二十四脇骨十八脊骨兩髂骨六十四手骨六十四足骨依肉六十四軟骨此三百骨八百節九百筋纏九百肉丸一万七千腠八百万髮九万九千毛六十間八万虫種膽

唾腦各一波賴他梁言重四兩血一阿咃梁言以三斗如是等不可稱計種種形唯是屎聚尿集名身如是二聚當念身自性云何以憎當念身自性彼所重物第一清淨所愛服飾如是花香塗身衣服莊嚴眠坐隱囊枕褥氍毹毹氄牀帳卧具等種種飲食住止供養心生愛重後成憎惡如是以憎惡當念身自性云何以不清淨當念身自性如是衣物種種服飾已不淨潔可更浣治還得清淨何故以性清淨故此身不淨不能令淨復次以香塗身以香水洗浴不能令淨何以故性不淨故如是以不清淨當念身自性云何以處當念身自性如花依花池生如果依果處生如是此身從種種煩惱疾患故生如是眼痛耳痛鼻痛舌痛身痛頭痛口痛齒痛患味急氣寒熱腸痛心悶癇狂風病霍亂癩癭吐血癬瘡疥瘑淋秘寒病等此身有無邊過患如是以處當念身自性云何以不知恩當念身自性其人雖復料理自身以最勝飲食或洗浴摩香眠坐衣被以自莊嚴此毒樹身返不知恩向老向病向死如親友不知恩如是以不知恩當念身自性云何以有邊當念身自性此身或可闍維或可噉食或可破壞或可磨滅此身有邊如是以有邊當念身自性彼坐

背七　十四

禪人以此門以此行以自性當念此身以念自在以慧自在成不亂心若不亂心諸蓋滅禪分起隨其所樂成得勝念身已竟問云何念寂寂何修何相何味何處何功德云何修荅寂寂者滅身心動亂已伏斷故此謂寂寂現念寂寂彼念隨念正念此謂念寂寂以念住不亂此謂修令起不動功德爲相不調爲味妙解脫爲處何功德者若修行念寂寂成安眠安覺成寂寂心諸根寂寂心願具足成可愛慚愧具足常爲人所貴重向善趣向醍醐云何修彼者初坐禪人入寂寂坐攝一切心不起亂心如彼比丘諸根寂寂心

寂寂樂一處寂寂以相應住彼比丘以身口意若見若聞以寂寂念以寂寂功德如世尊所說彼比丘戒具足定具足慧具足解脫具足解脫知見具足若比丘得見彼比丘我說彼大得大恩若聞彼比丘我說大恩若往彼我說大恩若往彼說我大恩若視供養彼若念彼若隨出家我說彼大得恩何故如是等諸比丘聞其說法得二離憒鬧所謂身離憒鬧心離憒鬧彼比丘入初禪以寂寂念諸蓋滅若入第二禪念彼覺觀滅若入第三禪念彼喜滅若入第四禪念彼樂滅若入虛空定念色想瞋恚想種種想滅若入識定念彼虛空滅若入無所有定念彼識入想滅若入非想非非想定念彼無所有想滅若入想受滅念彼想受滅若得須陀洹果念見一處煩惱滅若得斯陀洹果念麁婬欲瞋恚煩惱滅若得阿那含果念細煩惱婬欲瞋恚滅若得阿羅漢果念彼一切煩惱滅若入泥洹以寂寂

十五

念一切皆滅彼坐禪人以此門以此行如是以功德念寂寂彼心成信以信自在以念自在心成不亂若不亂心諸蓋滅禪分起外行禪成住念寂寂已竟（十念已竟）於十念處此散句若念過去未來佛功德此謂修念佛如是念緣覺功德若念善說一法是謂修念法若念一聲聞修行功德此謂修念僧念彼戒此謂修念戒念彼施此謂修念施若欲樂念施施於有功德人當取受相若有人受施未施乃至一摶悉不應食念天者成就信有五法當修念天（散句已竟）

解脫道論卷第七　背七

脣（市倫反）鋸（音據）猗覺（上於離反）堤塘（上低啼二音）詎（音巨）脾肺（下芳吠反）膽胃（上丁敢反）肪膏（上音方）入膜（下音莫）痰汗（上音談）涎淚（上似連反）迫迮（伯二音）脇脅（二同虛業反）胞囊（上音拋）脊骨（上音跡）粋豆（上必漢反）茱萸（二音如干）九竅（下苦弔反）腠（七奏反）蹲踞（存據二音）堰拘霖（上烏口反中音俱下音林）舐

解脫道論卷第八

羅漢優波底沙梁言大光造　梁扶南三藏僧伽婆羅譯

行門品之五

問云何慈何修何相何味何起何功德云何修行荅如父母唯有一子情所愛念見子起慈起饒益心如是於一切衆生慈心饒益心此謂慈彼修住不亂此謂修令趣饒益爲相愛念爲味無瞋恚爲起若修行慈成得十一功德安眠安覺不見惡夢爲人所愛念爲非人所愛念諸天守護火毒刀仗不加其身使心得速定面色悅澤命終不亂若未得勝法生梵世云何修行初坐禪人樂修行慈初觀

忿恨過患及忍辱功德心應受持忍辱云何當觀忿恨過患若人初起忿恨焚燒慈心令其心濁從此增長觀於四方從此增長手捉刀仗從此增長瞋忿吐血從此增長散撥財物從此增長打壞諸物從此增長或殺他或自殺復次若人恒忿恨或殺父母或殺阿羅漢或破僧或惡心出佛身血如是作可畏事如是當觀復次如是當觀我名聲聞者不斷忿恨誠可耆慙我憶鋸喻修多羅中所說我樂善法若我令忿恨增長誠可憎惡如人樂浴還入不淨我自多聞若未伏忿恨人所棄薄