

禪祕要法經

上

二百八十七
安一

49622



元祿九年丙子二月日重修

皇國聖業 永膺 徽昌

佛日增輝 懋言 輪常轉

山城州天安寺法金剛院置



禪祕要法經卷上

姚秦三藏法師鳩摩羅什等於

長安逍遙園譯



安一

如是我聞一時佛住王舍城迦蘭陀竹園與
大比丘衆千二百五十人俱復有五百大德
聲聞舍利弗大目犍連摩訶迦葉摩訶迦旃
延等尔時王舍城中有一比丘名摩訶迦旃
羅難陀聰慧多智來至佛所為佛作禮繞佛
七匝尔時世尊入深禪定默然無言時迦旃
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尔時
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亦各七
遍為轉四真諦法時迦絺羅難陀心亦不寤
復還佛所為佛作禮分時世尊從禪定起見
迦絺羅難陀頂禮佛足淚如盛雨勸請世尊
唯願為我轉正法輪分時世尊復為廣說四
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
布肩，為佛作禮，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。如來世尊親為說法，如生
靜人，無聞無得。佛法大指，隨順轉法輪者，數
有五百，為其說法，亦無有益。唯願天尊為我
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。我當為汝分
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安一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二今得值佛由前放逸不修四念處是故今身不能覺寤今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天尊教我

繫念今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
普為人天開八正道汝好諦觀莫令心亂佛
說此語時象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
此事唯願尊者為我白佛說此語時佛告諸
比丘非但為汝亦為未來諸放逸者我今於
此迦蘭竹園為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，以舌拄腭，定心令住，不
使分散。先當繫念著左腳大指上，諦觀指半
節，作跑起想，諦觀極，使明了，然後作跑潰想。
見指半節極，令白淨，如有白光，見此事已次
觀一節，令肉摩去，見指一節極，令明了，如有
白光，佛告迦締羅難陀，如是名繫念法。迦締
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，見腳五節，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，舉身煖，熅心下熱，得此想時，名繫心住心。

既住已獲當起想令足跌肉兩向披見足跌
骨極令了了見足跌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臑骨亦使極白
次觀脇骨想肉從一一脇間兩向陀落但見
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
半身曰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
脾腎生藏熟藏四十戶虫在生藏中戶領八
十億小虫一一虫從諸脉生多乳產生凡有
三億口含生藏一一虫有四十九頭其頭尾
細猶如針鋒此諸虫等二十戶是火虫從火
精生二十戶是風虫從風氣起是諸虫等出
入諸脉遊戲自在火虫動風風虫動火更相
呼吸以熟生藏上下往復凡有七反此諸虫
等各有七眼眼皆出火復有七耳吸火動身
以熟生藏生藏熟已各復還走入諸脉中復
有四十戶虫戶領三億小虫身赤如火虫有
十二頭頭有四口口含熟藏脉間流血皆觀

令見見此事已又見諸虫從咽喉出又觀小
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
諸虵虫更相纏縛諸虫口中流出膿血不淨
盈滿此想成已自見己身如白雪人節節相
拄若見黃黑當更悔過既悔過已自見己身
骨上生皮皮悉陀落聚在前地漸漸長大如
鉢多羅復更長大似如瓮堦乃至大如乳閨
婆樓或大或小隨心自在又漸漸長猶如大
山而有諸虫啖食此山流出膿血有無數虫
遊走膿裏復見皮山漸漸爛壞唯有少在諸
虫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
猫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
頭毒蛇一者雨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安一一五一
負九種死屍隨次行列住行者前佛告迦絺
羅難陀是名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
耳露法三乘聖種時迦絺羅難陀聞佛說此
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故生
分已盡不受後有知如道真必定得成清淨
梵行世尊此法是耳露器受用此者食耳露
味唯願天尊重為廣說。爾時世尊告迦絺羅
難陀汝今審實得此法者可隨汝意作十
八變時迦絺羅難陀住立空中隨意自在作十
八變時諸比丘見迦絺羅難陀我慢心多猶
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絺羅難陀初制
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騁
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
劫中安一無由得度此亂心賊生三界種六依因此
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絺羅難陀比丘
因不淨觀得解脫不汝好受持為衆廣說阿
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頗梨
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
事已前不淨聚夜又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
手安一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
兩手申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今時行者見
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
昧安汝名凡夫心海生死境界相我今因迦絺
羅難陀為汝及未來一切衆生等說是白骨
白光踊出三昧門為攝亂心度生死海汝當
受持慎勿忘失今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今時
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
觀身四面周匝四方皆有骨人此想成已即
於前地作一白骨人如似己身亦復倒頭入
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申脚或見
縮脚或見脚骨分為二分或見頭骨倒入骨
中或見頭骨偃仰掣縮紛亂縱橫悉在前地
周而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
或完如此象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

與他身今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
大使彼行人見一闍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象火猶
如流水明炎熾盛流諸骨間或有象火猶如
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
妄想生為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
倍勝於前安小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
至於臍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

曾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成已成已復當
想三成已成已復當想四成已成已復當想
五成已成已復當想十成已成已見一室內
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尔何可愛樂

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
白如野馬行朕諸不淨公時行者見此事已
當大歡喜十一以歡喜故身心輕爽其心十一明朗快
樂倍十一常佛告阿難是名第三慙愧自責觀十一公
時阿難聞佛所說歡喜奉行此想成者名第
三津臆慙愧觀竟

佛告阿難此想成已復當更教繫念住意在
脚大指上令諸觀脚大指節起肝脹想見肝
脹已起爛壞想見爛壞已起責黑赤白諸膿

血想是諸膿血極使臭處難可堪忍如是漸
漸至膝至臍皆令肝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
頭至面至胷舉身支節一切肝脹皆悉爛壞
責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匝上下
諸肝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
見三千大千世界周匝上下地及虛空一切

彌滿肝脹爛壞青黑赤白諸膿流出雜穢充
滿不可堪處佛告阿難公時行者見此事已
自觀己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
作此想時自見己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為渴所
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
時死屍見所飲漿猶如膿血此想成已極大

厭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
地見此淨處即更欲往轉復廣遠意不能遠
佛告阿難今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今所見
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今時阿難
聞佛此語歡喜奉行此想成時名第四胖脹
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令指上皮擣擣欲
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
腰至背至頸至頭至面至胷舉身皆介
薄皮厚皮內外映徹擣擣欲穿如被吹者其
皮肝脹不可具說身諸毛孔中一一毛孔百千
無量諸膿雜汁猶如雨滴從毛孔出疾於電
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虫滿中此想成已當
觀胷裏舉身是虫猶如虫聚後當更觀左脚
大指肝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後有諸虫遊戲

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火夜叉身如大山
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十四禁戒諸
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治
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為是地耶
為是水耶為是火耶為是風耶為是識耶為
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又
亦復如是但安意坐設使夜又來打汝者歡
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又作一成
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
法慎莫忘失今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腳
大指上當諦觀腳指使腳肝脹從腳至頭如
吹皮囊肝脹津黑青淤難堪滿中白虫如粳
米粒虫有四頭蠢蠢相逐更相啖食肌肉骨
髓皆生諸虫一切五藏虫皆食盡唯有厚皮
在其骨外其皮厚薄猶如繒練諸虫出入如
穿竹葉內外携携其皮欲穿眼中蹠養有無
數虫穿眼欲出生眼眶間身分九孔亦復如
是諸虫尔時從厚皮出入薄皮中皮遂穿盡
虫皆落地其數衆多不可稱計作一大聚猶
如虫山在行者前更相食噉或相纏繞尔時

行者見衆多虫已獲當繫念諦觀一虫使此
一虫敬諸虫盡既敬虫已一虫獨在其心漸
大見向一虫大如狗許身體困頓鼻曲如角
龔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令作如
此事先見諸虫更相食散今見此虫形體醜
惡何甚可畏此想成時當自觀身我此諸虫
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
常向者諸虫來無所從去無所至我身虫聚
當有何實虫亦無主我亦無我作是思惟時

所見虫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
皮虫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虫聚觀竟

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

胃腹安一肝肺心脾腎一切五藏悉落十六墮地唯有

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
巾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
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弥
滿佛告阿難汝今諦觀此赤色相慎莫忘失
尔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^安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^{十七}滿中新
死人自見已身及以他身等無有異此想成
時心意憒然貪欲轉薄佛告阿難汝好諦觀
是新死想慎莫忘失今時阿難聞佛所說歡
喜奉行此想成時名第八新死想竟
佛告阿難後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一
明兵相支拄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
身乃至於十想十身已見一室內周匝上下
悉是骨人毛髮爪齒皆悉具足白如珂
雪見一室已復見百室見百室已見一間浮
提見一間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尔時阿難

聞佛所說歡喜奉行此想成時名第九具身
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
使相離去唯角相拄觀兩節已從足至頭皆
令如是使節節解唯角相拄從頭至足有三
百六十三解一一諦觀令節節各解若不足
者安^{安一}心諦觀令節節各解唯角相拄觀已身
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拄
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遠四邊見
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
得此觀者名第十節節解觀竟
佛告阿難此想成已復當更教繫念任意諦
觀右腳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諦觀諸法當作是念
佛說諸法無來無去一切性相皆空寂諸
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泊快樂佛告阿難
汝今諦觀是流光白骨慎莫忘失尔時阿難
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
觀已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
人住須弥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膿癩人復見

膿血塗身人滿三千大千世界復見爛壞舉
身虫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
大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千世界如
是當見象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狀如此境界從我心
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火從四方起一一
風火猶如火蛇谷有四頭二上二下衆多耳
中皆出是風此觀成時風變為火一一毒蛇
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
一室滿一室已復滿二室滿二室已漸漸廣
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後廣大滿閻
浮提見諸夜又在火山中吸火負山手孔出
風周憚馳走遍閻浮提後驚夜又以逼行者
見此事時心大驚怖求易觀法易觀法者先
觀佛佛於諸火光端各各作一文六佛像想
此想成時火漸漸歇變成蓮華象多火山如
真金聚內外映徹諸夜又鬼似白玉人唯有
風大迴旋婉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二牀如是
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頗梨幢
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
六頭繞心七帀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
齊而出漸漸上向入於眼中從眼而出位於
頂上尔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
上有八百鬼或有鬼神頭上戴山兩手如蛇
兩脚似狗後有鬼神頭似龍頭舉身毛孔有
百千眼眼中火出齒如刀山婉轉在地後有
諸鬼一一鬼形有九十九頭各有九十九手
其頭形狀極為醜惡似狗野子似狸似猫似
狐似鼠是諸鬼頭各員安一獼猴是諸惡鬼其二遊戲
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
如是猛火從其水中頗梨幢邊忽然熾盛燒
頗梨幢如融真金焰焰相次繞身十匝住行
者上如真金蓋有諸羅網弥覆樹上此真金

蓋足滿三重。爾時地下忽然復有四大惡鬼，
有百千耳耳出水，火身毛孔中兩諸微塵口
中吐風，充滿世界。有八萬四千諸羅刹鬼，雙
牙上出高一由旬身毛孔中霹靂火起。如是
衆多走戲水中，復有虎狼師子豺豹鳥獸從
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
勿忘失。

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頗梨見
一一骨支節大小一一皆明如頗梨鏡火大

安一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虺蛇其
身長大五百由旬有千二百足足似毒龍身
出水火婉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三四大
觀汝好受持慎勿忘失尔時阿難聞佛所說
歡喜奉行

此想成時名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為火

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尔時白水五色

具足流諸剌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蘊肉等藥具食肉
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
比丘為修禪故得食三種清淨之肉尔時阿
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頗
梨鏡閣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
行者安一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閣浮提漸漸
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
來向行者滿閣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閣浮

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
利澹色骨人於諸節間二節流出十六色諸其六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尔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頗梨幢復見骨人頭上一切象火

化為石山是時諸龍耳出諸風吸火動山是
時諸山旋住空中如蜜家輪而無分闕見此
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
塗三十六物汙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

身亦尔從四大生六入村落所共居止何泥
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
端嚴高三十六由旬頭赤如火眼有白光時
諸亦一白水并頗梨幢悉皆自然入白玉人頂龍
鬼亦一蛇亦一虺亦一獠亦一猴亦一師亦一子亦一狸亦一猫亦一之亦一屬亦一悉亦一皆亦一驚亦一走亦一畏亦一大
火故尋樹上下身諸毛孔九十九虵悉在樹
上尔時毒龍婉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

生想為顛倒是不住法識為不見屬諸業緣
生貪愛種如是種種諦觀此身地大者從空
見有空見亦空云何為堅想地如是推析何
者是地作是觀已名觀外地一一諦觀地大
無主作是想時見白骨山復更碎壞猶如微
塵唯骨人在於微塵間有諸白光相連持
於白光間復生種種四色光明於光明間復
起猛火燒諸夜叉時諸夜叉為火所逼悉走
上樹未至樹上黑象踣蹠夜叉出火燒黑象
脚黑象是時作聲嗚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
黑象說已與夜叉戰夜叉以大鐵又刺黑象

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虵驚張各
申九十九頭以救此樹是時夜叉復更驚起
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叉奮身大
踊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嬾惰
已捨三塗惡道之處捨身他世生兜率天值
遇弥勒為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
忘失為未來世一切衆生敷演廣說今時阿
難聞佛所說歡喜奉行得此觀者名第十四
地大觀竟亦名分別四大相貌復名見五陰
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象火來無所
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
等安一江河池流皆是龍力變化所成我中九今云何
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
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疽百千癰疾悉在其
中諸膿流山滴滴不絕當在骨人頭上極可
厭患或見身內五藏悉皆走入於大腸中大
腸將脹爛潰難堪今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
人身如虫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
失今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
地焰起安七日出時大地然盡外地猶尔勢不
支久安況身內地當復堅牢尔時行者應自思
惟今我此身髮是我耶爪是我耶骨是我耶
身諸五藏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尔作是思惟時諦
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河由久熱作是觀時
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
支久內水亦尔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
今我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尔

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泊悅樂如此境
取各第十五四大觀竟

禪秘要法卷上一

締反丑之寤音誤咽於反結羈居反宜
膊吾正各反
齧作咆滿

反反知 繪 豁 反夷 反徒 下上 反反芳 二虛 反胡 反
婉 劣 反疾 反呼 一 添 音音 猫 廢 同業 瓦 潰
反紆 炳 陵 治 肝 繚 貫亦 一莫 亨 反 旺 反胡
既丙音 躁 驛 脹 戾 迅 音交 反芳 肘 反胡 對
臍 怕 癢 蓬音 反上下上 駛 苗反 無 反知 定 孽
齊音 恬 下上 棘 下足零力 使上 馳 戾 柳 反補
狸 下上音 刺 知絳帝小 史私 騁 字屎 肱 落 反表
反力音 徒養 到 下上 向足反反 二 潤 領 下 蛇 反鳥 正上 燭
之 魄 漆 反 七居 反降 掣 音反 反出 回音 貫 作直 燭
狐 反 筋 賜 力 二 縮 下 額 瓮 肪 化 公 下上 煖
胡音 峻 骨 反反 振 下上 豺 反吾 下音 咽 反 溫
融 反 雖 斤上 捧 掉 所昌 豹 容 上 於 喉 音音 珂
反余 潤 音 反蒲 笑下六列 必上 爪 剛 於 音音 珂
弓 悵 暴 講 反徒 反反 免音 反之 真 煙 二 坤 寬 雪
駝 章音 反鳥 蠢 逼 肌 反柴 巧 反 侯 字 一 何 上
反吾 歇 為 反尺 反彼 飢音 下 易 咳 音 脇 反 苦
一官 許 燬 尹 力 溢 恬 觀 雜 子 肺 脅 踝

音 元 及 下 忽
 荆 躅 療 痕
 上 上 下 下
 音 力 徒 秋 上 下 七
 京 及 塔 及 必 徐
 下 下 及 及 及 及
 凝 方 奮 肥 房 非 泡 遷
 上 陵 反 方 反 反 反 反
 魚 窩 毗 益 恍 惚 選
 上 音 搖 上 上 反
 旭 見 反
 詩

矣二



山城國綴喜郡霜村

靈瑞山酬恩卷沙門宗桂書寫之

可二

