

思惟要畧法
十二遊經

四百卅三
圖九

51034



二經同卷九

思惟要略法

十二遊經

圖

思惟要略法

姚秦三藏鳩摩羅什譯

形疾有三風寒熱病為患輕微心有三病患
禍深重動有劫數受諸苦惱惟佛良醫能為
制藥行者無量世界長嬰此疾今始造行當
令其心決定專精不惜身命如人入賊心不
決定不能破賊破亂想軍亦復如是如佛言
曰血肉雖盡但有皮筋在尚不捨精進如火
燒身衣但欲救火更無餘念出煩惱苦亦復
如是當忍事病苦飢渴寒熱瞋恨等當避墮

開樂住閑寂所以者何衆音亂定如入刺林
凡求初禪先習諸觀或行四無量或觀不淨
或觀因緣或念佛三昧或安那般那然後得
入初禪則易若利根之人直求禪者觀於五
欲種種過患猶如火坑亦如廁舍念初禪地
如清涼池如高臺觀五蓋則除便得初禪如
波利仙人初學禪時道見死女臃脹爛臭諦
心取相自觀其身如彼不異靜處專思便得
初禪佛在恒水邊坐禪有一寡聞比丘問佛
云何得道佛言他物莫取便解法空即得道
迹有多聞比丘自怪無所得而問於佛佛言
取恒水中小石以君遲水淨洗比丘如教佛

問恒水多君遲水多谷不可爲喻也佛言不以指洗雖多無用也當勤精進用智定指洗除心垢若不如是不能離法也

四無量觀法

求佛道者當先行四無量心其心無量功德亦無量於一切衆生中凡有三分一者父母親里善知識等二者怨賊嫌人常欲惱害者三者中人不親不怨行者於此三品人中慈心視之當如親里老者如父母中年如兄弟少年如兒子常應修習如是慈心人之爲怨以有惡緣惡因緣盡還復成親怨親無定何以故今世是怨後世成親瞋憎之心自失大

利破忍辱福失慈心業障佛道因緣是故不
應瞋憎怨賊應當視之如其親里所以者何
是怨賊今我得佛道因緣若使怨賊無惡於
我我無所忍是則爲我善知識也今我得成
忍辱波羅蜜怨賊之中得是慈已於十方衆
生慈心愛念普遍世界見諸衆生無常變異
有老病死衆苦逼切蝟蜚蠕動皆無安者
而起悲心若見衆生得今世樂及後世樂得
生天樂賢聖道樂而起喜心不見衆生有苦
樂事不憂不喜以慧自御但緣衆生而起捨
心是名四無量心於十方衆生慈心遍滿故
名爲無量行者常應修習是心若或時有瞋

恚心起如蛇如火在於身上即應息却若心
馳散入於五欲及爲五盖所覆當以精進智
慧之力強攝之還修習慈心常念衆生令得
佛樂習之不息便得離五欲除五盖入初禪
得初禪相者喜樂遍身諸善法中生歡喜樂
見有種種微妙之色是名入佛道初門禪定
福德因緣也得是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
忍法忍者所謂諸法不生不滅畢竟空相能
信受是法忍是名無生忍得阿耨多羅三藐
三菩提記當得作佛行者應當如是修習也
不淨觀法貪欲瞋恚愚癡是衆生之大病愛

身著欲則生瞋恚顛倒所惑即是愚癡愚癡所覆故內身外身愛著淨相習之來久染心難遣欲除貪欲當觀不淨瞋恚由外既亦可制如人破竹初節為難既制貪欲餘二自伏不淨觀者當知此身生於不淨處在胞胎還從不淨中出薄皮之內純是不淨外有四大變為飲食充實其內諦心觀察從足至髮從髮至足皮囊之裏無一淨者腦膜涕唾膿血屎尿等略說則三十六廣說則無量譬如農夫開倉種種別加麻米豆麥等行者以心眼開是身倉見種種惡露肝肺腸胃諸虫動食九孔流出不淨常無休息眼流眵淚耳出聾聵

鼻中洩流口出涎吐大小便孔常出屎尿雖
復衣食障覆實是行廁身狀如此何由是淨
又觀此身假名爲人四大和合譬之如屋脊
骨如棟脇肋如椽骸骨如柱皮如四壁肉如
泥塗虛僞假合爲人安在危脆非真幻化須
臾脚骨上脛骨接之胫骨上脛骨接之胫骨
上脊骨接之脊骨上髑髀接之骨骨相拄危
如壘卵諦觀此身無一可取如是心則生惡
厭常念不淨三十六物如實分別內身如此
外身不異若心不住制之今還專念不淨心
住相者身體柔軟漸得快樂心故不住當自
呵心從無數劫來常隨汝故更歷三惡道中

苦毒萬端從今日去我當伏汝汝且隨我還
繫其心今得成就若極厭惡其身當進白骨
觀亦可入初禪行者志求大乘者命終隨意
生諸佛前不尔必至兜率天上得見彌勒

白骨觀法

白骨觀者除身皮五筋肉都盡骨骨相拄白
如珂雪光亦如是若不見者譬如癩人醫語
其家若令飲五色同乳者便可得瘥家中所
有悉今作白銀杯盛五語之飲乳病必得瘥
癩人言五也荅言白物治之汝豈不見家中諸
物悉是白耶罪故見五但當專心乳想莫謂
是五也如是七日便變為乳何況實白而不

能見既見骨人當觀骨人之中其心生滅相
續如線穿珠如意所見及觀外身亦復如是
若心欲住精勤莫廢如鑽火見炆掘井見濕
必得不久若心靜住開眼閉眼光骨明了如
水澄淨則見面像濁則不了竭則不見

觀佛三昧法

佛爲法王能令人得種種善法是故習禪之
人先當念佛念佛者令無量劫重罪微薄得至
禪定至心念佛佛亦念之如人爲王所念怨
家債主不敢侵近念佛之人諸餘惡法不來
擾亂若念佛者佛常在也去何憶念人之自
信無過於眼當觀好像便如真佛先從肉髻眉

間白毫下至於足從足復至肉髻如是相相
諦取還於靜處閉目思惟繫心在像不令他
念若念餘緣攝之今還心目觀察如意得見
是爲得觀像定當作是念我亦不往像亦不
來而得見者由心定想住也然後進觀生身
便得見之如對面無異也人心馳散多緣惡
法當如乳母伺視其子莫令墜於坑井險道
念則如子行者如母若心不住當自責心念
老病死甚爲切近若生天者著於妙欲無有
治心善法若墮三惡道苦惱怖懼善心不生
今受妙法云何可不至心專念耶又作念言
生在末法末法垂已欲滅猶如赦鼓開門放囚

鼓音漸已欲止門扉已閉一扉豈可自寬不
求出獄過去無始世界已來所更生死苦惱
萬端今所受法未得成就無常死賊須臾叵
保當復更受無央數劫生死之苦如是種種
鞭心令心得住心住相者坐卧行步常得見
佛然後更進生身法身得初觀已展轉則易
生身觀法
生身觀者既已觀像心想成就斂意入定即
便得見當因於像以念生身觀佛坐於菩提
樹下光明顯照相好奇特或如鹿野苑中坐
為五比丘說四諦法時或如耆闍崛山放大
光明為諸大衆說般若時如是隨用一處繫

念在緣不令外散心想得住即便見佛舉身
快樂樂徹骨髓譬如熱得涼池寒得溫室世
間之樂無以為喻也

法身觀法

法身觀者已於空中見佛生身當因身觀內
法身十力四無所畏大慈大悲無量善業如
人先念金瓶後觀瓶內摩尼寶珠所以尊妙
神智無比無遠無近無難無易無限世界悉
如目前無有一人在於外者一切諸法無所
不了常當專念不令心散心念餘緣攝之今
還復次一切愚智當其死時外失諸根如投
黑坑若能發聲聲至梵天大力大苦大怖大

畏無過死賊唯佛一人力能救拔能與種種
人天涅槃之樂復次一切諸佛世世常為一
切衆生故不惜身命如釋迦牟尼佛昔為太
子時出遊道見癩人勅醫令治醫言當須不
瞋人盃飲之以髓塗之乃可得瘥太子念言
是人難得設使有者復不可介即便以身與
之令治若為一切衆生亦復如是佛恩深重
過於父母若使一切衆生悉為父母佛為一
分二分之一中常當念佛不應餘念如是種種
功德隨念何事若此定成除斷結縛乃至可
得無生法忍若於中間諸病起者隨病習藥
若不得定六欲天中豪尊第一飛行所至宮

殿自隨或生諸佛前終不空也若人藥和赤銅若不成金不失銀也

十方諸佛觀法

念十方諸佛者坐觀東方廓然明淨無諸山河石壁唯見一佛結跏趺坐舉手說法心眼觀察光明相好愷然了了繫念在佛不令他緣心若餘緣攝之令還如是見者更增十佛既見之後復增百千乃至無有邊際近身則狹轉遠轉廣但見諸佛光光相接心眼觀察得如是者迴身東南復如上觀既得成就南方西南方西方西北方東北方上下方都亦如是既得方方皆見諸佛如東方已當

復端坐捻觀十方諸佛一念所緣周而得見
定心成就者即於定中十方諸佛皆爲說法
疑網雲消得無生忍若宿罪因緣不見諸佛
者當一日一夜六時懺悔隨喜勸請漸自得
見縱使諸佛不爲說法是時心得快樂身體
安隱是則名爲觀十方諸佛也

觀無量壽佛法

觀無量壽佛者有二種人鈍根者先當教令
心眼觀察額上一寸除却皮肉但見赤骨繫
念在緣不令他念心若餘緣攝之令還得如是
見者當復教令變此赤骨辟方一寸令白如
珂旣得如是見者當復教令自變其身皆作

白骨無有皮肉色如珂雪復得如是見當更
教令變此骨身使作瑠璃光色清淨視表徹
裏既得如是見者當復教令從此瑠璃身中
放白光明自近及遠遍滿閻浮惟見光明不
見諸物還攝光明入於身中既入之後復放
如初凡此諸觀從易及難其白亦應初少後
多既能如是當從身中放此白光乃於光中
觀無量壽佛無量壽佛其身殊大光明亦妙
西向端坐相相諦取然後惣觀其身結跏趺
坐顏容魏魏如紫金山繫念在佛不令他緣
心若餘緣攝之令還常如與佛對坐不異如
是不久便可得見若利根者但當先作明想

晃然空淨乃於明中觀佛便可得見行者若
欲生於無量壽佛國者當作如是觀無量壽
佛也

諸法實相觀法

諸法實相觀者當知諸法從因緣生因緣生
故不得自在不自在故畢竟空相但有假名
無有實者若法實有不應說無先有今無是
名為斷不常不斷亦不有無心識處滅言說
亦盡是名甚深清淨觀也又觀姪怒癡法即
是實相何以故是法不在內不在外若在外
不應待外因緣生若在外則無所任若無所
任亦無生滅空無所有清淨無爲是名姪怒

癡實相觀也又一切諸法畢竟清淨非諸佛
賢聖所能令介但以凡夫未得慧觀見諸虛
妄之法有種種相得實相者觀之如鏡中像
但誑人眼其實不生亦無有滅如是觀法甚
深微妙行者若能精心思惟深靜實相不生
邪者即便可得無生法忍此法難緣心多馳
散若不馳散或復縮沒常應清淨其心了了
觀察若心難攝當訶責心汝無數劫來常應
雜業無有厭足馳逐世樂不覺爲苦一切世
間貪樂致患隨業因緣受生五道皆心所爲
誰使介者汝如狂象蹈藉殘害無有拘制誰
調汝者若得善調則離世患當知處胎不淨

苦厄逼迫切身猶如地獄既生在世老病死
苦憂悲萬端不得自在若生天上當復墮落
三界無安汝何以樂著如是種種訶責其心
已還念本緣心想住者心得柔軟見有種種
色光從身而出是名諸法實相觀也

欲生無量壽佛國者應當如是上觀無量壽
佛又觀諸法實相又當視於世間如夢如幻
皆無實者但以顛倒虛妄之法橫起煩惱受
諸罪報如人見諸小兒共譁瓦石土木便生
瞋鬪觀諸世間亦復如是當興大悲普度一
切常伏其心修行二忍所謂衆生忍法忍也
衆生忍者若恒河沙等衆生種種加惡心不

瞋恚種種恭敬供養心不歡喜又觀衆生無
初無後若有初者則無因緣若有因緣是則
無初若無初者中後亦無如是觀時不墮常
斷二邊用安隱道觀諸衆生不生邪見是名
衆生忍法忍者當觀諸法甚深清淨畢竟空
相心無罣礙能忍是事是名法忍新發意者
雖未得是法忍當如是修習其心又觀諸法
畢竟空相而於衆生常興大悲所有善本盡
以迴向願生無量壽佛國便得往生
法華三昧觀法

三七日一心精進如說修行正憶念法華經
者當念釋迦牟尼佛於耆闍崛山與多寶佛

在七寶塔共坐十方分身化佛遍滿所移衆
生國土之中一切諸佛各有一生補處菩薩
一人爲侍如釋迦牟尼佛以彌勒爲侍一切
諸佛現神通力光明遍照無量國土欲證實
法出其舌相音聲滿於十方世界所說法華
經者所謂十方三世衆生若大若小乃至一
稱南無佛者皆當作佛惟一大乘無二無三
一切諸法一相一門所謂無生無滅畢竟空相
唯有此大乘無有二也習如是觀者五欲自
斷五蓋自除五根增長即得禪定住此定中
深愛於佛又當入是甚深微妙一相一門清
淨之法當恭敬普賢藥王大樂說觀世音得大

勢文殊彌勒等大菩薩衆是名一心精進如說
修行正憶念法華經也此謂與禪定合行令
心堅固如是三七日中則普賢菩薩乘六牙
白象來至其所如經中說

思惟要略法

十二遊經一卷

東晉沙門迦留陀伽譯

昔阿僧祇劫時菩薩爲國王其父母早喪亡
讓國持與弟捨國行求學道遙見一婆羅門
姓瞿曇菩薩因從婆羅門學道婆羅門答菩

薩言解體所著王者衣服編髮結莎爲衣如
吾所服受吾瞿曇姓於是菩薩受服衣被體
瞿曇姓潔志入於深山林數險阻坐禪念道
婆羅門言卿是王者久在尊貴簡於勤苦夏
可飲水食衆果菰冬可還城邑街里乞食還
其樹下禪思勿毀菩薩其所乞食還其國界
舉國王者下及庶民無能識菩薩者謂以爲
小瞿曇菩薩於城外甘果園中以作精舍於中
獨坐時國中五百大賊劫取官物逃走路由
菩薩廬邊蹤跡放散遺物在菩薩舍之左右
明日捕賊追尋賊者蹤跡在菩薩舍下因收
菩薩便將上問謂爲菩薩國中大賊前後劫

盜罪有過死王便勅臣下如此之人法應以木貫身立爲大標其身血出流下於地是大瞿曇在於山中以天眼徹視見之便以神足飛來問之子有何罪其痛酷乃尔乎瘡豈不傷毒忍苦若斯菩薩答曰外有瘡痛內懷慈心不知何罪橫見誅害大瞿曇言卿無子姪當何繼嗣忍痛如此菩薩答言命在須臾何陳子孫於是國王使左右以彊弩飛箭射而殺之大瞿曇悲哀涕泣下其尸喪棺殮之於是取土中餘血以泥團之各取左右持著山中還其精舍左面血著左器中其右亦然大瞿曇言子是道士若其至誠天神當使血化

成人却後十月左即成男右即成女於是便
姓瞿曇氏一名金夷仁賢劫來始爲寶如來
釋迦越壽五百萬歲自下二十五王其壽
三百萬歲文陁竭王壽百萬歲頂生王遮迦
越左髀右髀王皆壽十萬歲從歡喜王諸王
皆壽八萬四千歲從惡念遮迦越殺一牛祠
祀害命失金輪得銀輪王三天下壽萬歲堅
念王作鎧壽五千歲得銅輪王二天下王西
南喜殺王壽二千五百歲得鐵輪王南天下
其王有太子行五惡殺一減壽千歲古人有
九病寒熱飢渴生老病死婆羅門殺生祠祀
從是生四百四病從師子念王人壽轉減壽

百二十歲從師子念王後師子意王有八十
四王人命減或壽八十七十五十三十二
十歲者於是後有師子命車王名白淨是菩
薩父計菩薩身終始并前後八萬四千遮迦
越王名瞿曇氏純熟之姓菩薩在兜術天上
意欲下生觀於天下誰國可生言惟白淨王
家可生身於是天上有樹名兜曇樹菩薩退
坐他樹下思惟其本樹無復精光於是有天
子問言菩薩何緣捨本常坐就他樹坐有天子
知菩薩意答天言卿不知那今者菩薩欲下
生閻浮利觀何國可生惟白淨家可生於是
諸天皆言今菩薩下生當何以贈送各設方

計言惟淨明天上四百四寶竒鏤別異各有
名類同有寶華以爲車乘伊羅慢龍王以爲
制乘名白象其毛羽踰於白雪山之白象有
三十三頭頭有七牙一牙上有七池池上有
七優鉢蓮華一華上有一玉女菩薩與八萬
四千天子乘白象寶車來下時白淨王夫人
中寐見白象髡髻寐寤惕驚寤以告王菩薩
父名白淨其父兄弟四人白淨王有二子其
大名悉達其小子名難陀菩薩母名摩耶難
陀母名瞿曇彌菩薩叔父名甘露淨王亦有
二子長子名調達小子名阿難菩薩中叔名
穀淨王有二子大子名釋摩納小子阿那律

菩薩小叔名設淨王有二子大子名釋迦王
小子名釋少王迦惟羅閱國有八城合有九
百萬戶調達以四月七日生佛以四月八日
生佛弟難陀以四月九日生阿難以四月十
日生調達身長丈五四寸佛身長丈六尺難
陀身長丈五四寸阿難身長丈五三寸其貴
姓舍夷長一丈四尺其餘國皆長丈三尺菩
薩外家去城八百里姓瞿曇氏作小王主百
萬戶名一億王菩薩婦家姓瞿曇氏舍夷長
者名水光其婦母名月女有一城居近其邊
生女之時日將欲沒餘明照其家室內皆明
因字之爲瞿夷晉言明女瞿夷者是太子第

一夫人其父名水光長者太子第二夫人生
羅云者名邪惟檀其父名移施移施長者第
三夫人名鹿野其父名釋長者以有三婦故
太子父王爲立三時殿殿有二萬采女三殿
凡有六萬采女以太子當作遮迦越王故置
有六萬采女佛以二十九出家以三十五得
道從四月八日至七月十五日坐樹下爲一
年二年於鹿野園中爲阿若拘鄰等說法復
爲畢婆般等說法復爲迦者羅等十七人說
法復爲大才長者及二才念優婆夷說法復
爲正念尼犍說法復爲提和竭羅佛時四十
二人說法三年爲鬱爲迦葉兄弟三人說法

滿千比丘四年象頭山上為龍鬼神說法五
年於竹園中為私呵味說法五年去未至舍
衛時舍利弗作婆羅門有百二十五弟子坐
一樹下時目連為彌夷羅國中作丞相將軍
出行見舍利弗坐樹下便問舍利弗何為在
此坐舍利弗荅言吾欲學道目連言願以君
為伴即遣百官羣臣還去唯留百二十五人
合有二百五十人舍利弗入城分衛見佛弟
子馬師比丘問之為何道士衣服不與常同
馬師比丘荅言吾是佛弟子舍利弗問言佛
云何說法馬師言諸法從因緣滅諸苦盡滅
於是舍利弗便得須陀洹道歡喜便還報目

連言世間有神人目連言云何說法舍利弗
具說本末目連便復得須陀洹道二人便相
持及弟子至佛所未至佛已預知便告比丘
言今當有二賢士一人名智慧比丘一人名
神足比丘須臾來到佛為說四諦舍利弗七
日得阿羅漢目連以十五日得阿羅漢六年
須達與太子祇共為佛作精舍作十二佛齒
寺七十二講堂三千六百間屋五樓閣七年
拘邪尼國為婆陀和菩薩等八人說般舟經
八年在柳山中為屯真陀羅王弟說法九年
穢澤中為陀崛摩說法
十年還摩竭國為弗迦沙王說法十一年恐

懼樹下為彌勒說本起十二年還父王國為
釋氏精廬去城八十里為老摩竭說法還國
為父王及釋迦種說法度八萬四千人得須
陀洹道是十四國佛十二年於中遊化說法
波私匿王晉言和悅迦惟羅越晉言妙德舍
衛國者晉言無物不有維耶離國者晉言廣
大一名度生死羅閱祇者晉言王舍城鳩留
國者晉言智士國波羅奈者晉言鹿野一名
諸佛國閻浮提中有十六大國八萬四千城
有八國王四天子東有晉天子人民熾盛南
有天竺國天子土地地名象西有大秦國
天子土地饒金銀璧玉西北有月支天子土

地多好馬八萬四千城中六千四百種人萬
種音響五十六萬億坵聚魚有六千四百種
鳥有四千五百種獸有二千四百種樹有萬
種草有八千種雜藥七百四十種雜香四十
三種寶有百二十一種正寶七種海中有二
千五百國百八十國穀五穀三百三十國散
魚鱉龜鼉五國王一王主五百城第一王名
斯黎國土地盡事佛不事衆邪第二王名迦
羅土地出七寶第三王名不羅土地出四十
二種香及白瑠璃第四王名闍耶土地出畢
鉢胡椒第五王名那頰土地出白珠及七色
瑠璃五大國城人多黑短小相去六十五萬

里從是但有海水無有人民去鐵圍山百四

十萬里

十二遊經一卷

圖

思惟要略法

蛸蜚

上下

紆玄反

蠕動

軟上音

眩淚

之上尺反

肱臍

音上

頂下乃

啗吐

連上似

杯盛

下上音

伺

相寺反

門扉

下音

愴然

獲上呼

狹

侯夾

辟方

亦上必

姝大

巍巍

愚歸

晃然

廣上胡反

十二遊經

編髮

必綿反

莎

柔和林

藪

下音

果菘

下音

廬

酷

苦篤反

創瘡

古文

疆弩

其兩反

棺斂

下力

祀

詞似祭也

竒鏤

下音

寤寐

密上音

誤下

惕驚

他上

曆反 穀
 羅 閼
 悅下 音
 畢 婆 般
 必上 正
 下 音 作 畢
 音 乃 龜



