修行道地經卷第五

西晉三藏竺法護譯

樓

神足品第二十二

其心清淨如流泉　與比丘俱由德華

免苦慧安若涼風　長養弗尉頭眉首

修行道地經卷第五

西晉三藏竺法護譯

樓

神足品第二十二

其心清淨如流泉　與比丘俱由德華
免苦慧安若涼風　長養佛樹願稽首
應時得寂定　知山不可動　明觀等如稱
除瑕令无穢　以經義寂觀　照曜現世間
殷心自歸命　稽首三界尊

其修行者或先得寂而後入觀或先得觀然後入寂習行寂寞這至於觀便得解脫設无入觀若至寂寞亦得解脫何謂為寂其心正住不動不乱而不放逸是為寂相尋因其行心觀正法省察所作而見本原因其形相是謂為觀譬如賣金有人買者見金已後不言好醜是謂為寂見金分別知出某國銀銅雜者識其真偽紫磨食金是謂為觀如人刈草左手攫草右手鐮刈其寂然者如手提草其法觀者如鐮截之於是頌曰

其心无瑕穢　不動名曰寂　若心遍省者
斯号謂法觀　手提草應寂　鐮截之為觀

以是故寂然　微妙得解脫

其修行者觀人身骸在前在後等而无異開目閉目觀之同等是謂為寂

其心无瑕穢 不動名曰寂 若心遍省者
斯号謂法觀 手捉草應寂 鐮截之為觀

以是故寂然 微妙得解脫
其修行者觀人身骸在前在後等而
无異開目閉目觀之同等是謂為寂
尋便思惟頭頸異處手足各別骨節
支解各散一處是謂為觀此骨璅身
因四事長飲食愛欲睡眠罪福之所
緣生皆歸无常苦空非身不淨朽積
悉无所有是謂為觀取要言之見而
不察是謂為寂分別其无是謂為觀
於是頌曰
見諸骨璅不察省 心不濁乱是謂寂
分別其體頭手足 發意欲省是謂觀
其修行者何因專精求入寂然无方
便而遲於寂今取要言而解說之因
二事致一惡露觀二日數息守出入
息何謂為不淨觀初當發心慈念一
切皆令安隱發是心已便到塚間坐
觀死人計從一日乃至七日或身脹
脹其色青黑爛壞臭處為虫見食無
復肌肉膿血見洿視其骨節筋所經
纍白膏星散甚為可惡或見久遠若
干歲骨微碎在地色如綢碧存心熟
思隨其所觀行步進止卧起經行懷

之不忘若詣閑居寂无人處結跏趺

千歲骨微碎在地色如縹碧存心熟思隨其所觀行步進止卧起經行懷之不忘若詣閑居寂无人處結跏趺坐省彼塚間所見屍形一心思惟於是頌曰

欲省惡露至塚間　往到塚間觀死屍
在於空寂無人聲　自觀其身如彼屍
其修行者設忘此觀復往重視還就
本坐作无常觀出入進止未曾捨懷
宿夜不解一月一秋復增是數專精
不廢經行坐起寢覺住止若獨若衆
常不離心疾病强健當以著志不但
唯以此无常苦空非身為定也所觀
如諦不從虛妄於是頌曰
察因緣觀若妄者　重到塚間觀視之
不但專觀无常苦　不轉其心省如見
如在塚間所見屍形一心思念初不
忘捨觀身亦然觀死人形及吾軀體
等无差特若見他人男女大小端正
好醜倮形衣被疮挍瓔珞若无嚴飾
一心察之死屍无異用不淨觀得至
為寂尒時修行常察惡露辟如衆流
悉歸于海於是頌曰
我身死尸及大小　見其惡露等无異
心常專精未曾捨　辟如衆流入巨海

尒時修行心自念言已得自在心不

我身死尸及大小　見其惡露等无異
心常專精未曾捨　譬如衆流入巨海

尒時修行心自念言已得自在心不
違我不復為惑即時歡喜以能甘樂
致於奇特豎立秉志不復隨欲若見
女人謂是骨瑣非為好顏察知審諦
本所習欲以為瑕穢離於情色不造
衆惡是第一禪棄捐五蓋具足五德
離諸思想遠衆欲惡不善之法其心
專念靜然一定而歡喜安行第一禪
是謂為寂淡然之法求之若此因惡
露觀於是頌曰
志自在如弓　心心相牽挽　觀女人皮骨
制意不隨欲　離瑕心清淨　身脫於衆惡
在世得自在　歡喜得禪定
是第一禪續在穿漏諸漏未盡如是行者
住第一禪故為凡夫計佛弟子故立
在外未盡應入室如外仙人遠離於
欲終始不斷非佛弟子修行如是求
第一禪甚亦難致其餘三禪稍前轉
易譬如學射遥立大准習久乃中習
不休息工則析毛初學一禪精勤乃
致其餘三禪學之則易於是頌曰
其學第一禪　精勤甚難致　其餘三禪者
方便遂易坐　譬如學射法　初始甚難中

已能中大准　閉目破一毛
第一禪寂然致　故是九夫當可致

其學第一禪 精勤甚難致 其餘三禪者
方便遂易坐 譬如學射法 初始甚難中

已能中大准 閑自破一毛
若第一禪寂然致 故是凡夫當訶教
非佛弟子在界外 已離愛欲似仙人
其修行者已得自在順成四禪欲得
神足觀悉見空省諸節解眼耳鼻口
項頸脊脊手足胷腸及毛孔若如虛
空作是觀已自見其身解解連綴如
蓮花本猶根諸孔觀如虛空然後見
身譬如革囊漸察如是便離形想唯
有空想已得空想无復色想或習空
想續見其體但无所著也欲覩身者
則自見之欲不覩者則亦不見欲覩
虛空則而見之欲不覩者則亦不見
體心俱等意在其內如乳水合心不
離身身不離心堅固其志以心舉身
令去而坐專心在空如人持稱令稱鏈等
正安銖兩斤 平已後手舉懸稱修行
如是自擎其形專心念空於是頌曰
其有修行者 神足飛如天 觀身諸骨節
毛孔皆為空 已離不計吾 專念想樂空
如大稱量物 舉身亦如是
其修行者習行如是便得成就初舉
身時去地如幾轉如胡麻稍如大豆

遂復如棄習舉 如此至于梵天乃到

其修行者習行如是便得成就初舉身時去地如幾轉如胡麻稍如大豆

遂復如棄習舉如此至于梵天乃到淨居諸天之宮通徹須弥无所拘导入地無閒出而無孔遊於空中坐卧行住身上出火身下出水身上出水身下出火從諸毛孔現若干光五色之燿如日明照能變一身以為无數化作牛馬龍象騾驢駱駞虎狼師子无所不現發意之頃普遊佛界旋則尋還是神足界通達之變是神足者因四禪致其四禪者因不淨觀數息致之是故修行當念恶露數息思定於是頌曰

因習學輕舉　如風無量导　身踊至梵天
志觀諸天宮　飛行在虛空　如雲无禁制
入地如入水　在空如處地　從身自出火
若如日光明　身下雨其水　如月降霜露
專精得神足　自在无所导　欲得捫梵天
自恣何況餘　欲至他方界　輕舉即能到
釋擲金剛疾　往返亦如是　自在而變化
能見無數形　如釋娛樂幻　樂神足亦然
遊于佛經廿露池　亦如大象入華泉
捻說其義如本教　故歎詠是致神足
數息品第二十三

其威神燿如日光　德焰魏魏過天帝

捻說其義如本教　故歎詠是致神足
數息品第二十三

其威神燿如日光　德焰魏魏過天帝
顏色端正如月滿　消除衆冥滅諸垢
口說法言如甘露　出諸殊妙歎十善
萬信合俱歸寂尊　願稽首佛无等倫
觀採諸經如入海　以獲禪定无穿漏
敢可計數佛弟子　是故稽首寂勝安
其修行者自惟念言何謂无漏至第
一禪何謂名之世尊弟子若修行者
在禪穿漏當發是心我得一禪故為
穿漏以穿漏行第一之禪得生梵天
在上福薄命若盡者當墮地獄餓鬼
畜生及在人間計此之輩雖在梵天
諦視比丘不免惡道凡夫之類也所
以者何未解脫故於是頌曰
設使始學得漏禪　其修行穿如漏器
雖生梵天當復還　如雨媒衣其色變
譬如國王有一大臣而犯重事先考
治之五毒普至却乃著械閉在深獄
令衣弊衣給以麁食草褥為牀莫令
家人得入相見使房近廁臭穢之處
吏受教已即承王命考治如法其人
往時小功夫施恩於王王思念之遣
告獄吏放出其人恣之四月自在娛
樂與眷屬俱而相勞賀竟四月已還
著獄中於是頌曰

往時小功夫施恩於王王思念之遣告獄吏放出其人恣之四月自在娛

樂與眷屬俱而相勞賀竟四月已還著獄中於是頌曰

譬如有臣犯王法　王念故恩使出獄恣意所欲相娛樂　然後還閉著獄中獄吏受教如王勑告其人得脫沐浴服飾與諸群從俱出遊觀五欲自恣雖相娛樂心退念之今與群從五欲自恣云何捨是當還就獄三時歎息當復考治著於弊衣麁食卧草與小人俱共止一處何一痛哉當為蜂虻蚊虻見食在中可惡夏則盛熱冬則塚寒鼠夜鳴走冥冥如漆垢穢不淨流血覆地頭髮遼乱考治百千或有劓耳而截鼻者或斷手足穢濁不淨若在塚間惱不可言當與此輩瑕穢俱處於是頌曰

竟夏四月其臣念　與親愛俱而歡樂夏當還獄諸考治　遭厄之惱不可量當復更見諸罪繫囚其犯禍者作事不道而婬恣竊刼人男女焚燒人家及諸聚積以毒害人喜行輕慢或然男女及諸為屠牛掠諸坵聚縣邑城郭念國家惡當復見此五毒搒笞手

脚耳鼻為血所塗或見斫頭瘡痍裂壞膿血偏出或被重考身體腫起无

男女及諸為屠牛掠諸坵聚縣邑城
郭念國家惡當復見此五毒搒笞手

脚耳鼻為血所塗或見斫頭瘡痍裂
壞膿血漏出或被重考身體腫起无
數之蠅皆來著身在地卧極若如鴟
鞮或新入獄面目手足悉爛傷腫煌
煌燋悸愁不可言住不敢動或羸瘦
而骨立顏色醜陋辟如餓鬼或久在
獄以氣肥種頭乱扵長或有在中日
日望出或有自念我在獄中无有出
期不復悒悒其新來者或見絞煞或
考或繫或口受辟或以結形或與死
人同一牀褥或牽出之卧著溷上或
行道地不大見考於是頌曰
惡人甚衆多　瑕穢可增惡　與愚而俱止
辟如與屠膾　啼呻尖淚下　苦如鬼同家
是大臣愁憂　何忍重入獄
此諸罪囚在形獄中各各談說國王
盜賊或說粟米飲食之屬華香伎樂
男女之事或說山海行故之事或說
他樂博掩之事或嗟歎王所積之行
或說王惡治國不政賊来攻伐如是
失國或言王崩當有新立而出大赦
夫人懷軀如是在產獄因得脫若城
失火多所焚燒獄門得開我等則脫

或共議言若見瑞恠烏鵲来鳴倚獄

夫人懷軀如是在產獄因得脫若城
失火多所焚燒獄門得開我等則脫

或共議言若見瑞怪烏鵲來鳴倚獄
門住獄户作聲夢見上堂及上高山
又入龍宮墮蓮花池乘舟度海自觀
不久免一切苦於是頌曰
犯諸王法者　談語自勸勉　聚會心歡喜
希望得解脫　如群牛投谷　墮厄井如是
時大臣思此　无福人甚愁
時臣思念我當云何而復聞此盜賊
言談或有相教若獄吏問當作是答
極重考治不過二七日體轉狎習不
復大患假使取身段段解之刀在頂
上勿妄出言我犯斯過莫說其處藏
匿之家勿牽引人某是伴儻或誘問
者復莫信之獄卒恐汝順无為服若
見考治勿得驚懼於是頌曰
展轉相勸勉　教人下舜法　思念獄吏問
以何答其言　大臣眷屬俱　復念獄衆苦
習於諸五欲　而心懷憂惱
獄囚相謂卿等不見人捨父母兄弟
親屬不惜身命遠其本國行於荊棘
竹木兼樹坵荒嶮難不顧其身入海
求財吾等不歷勤勞之苦而致寶物
以是之故當忍考掠令不失財使他

人得於是頌曰
我初地人財　所獄非己有　念當不昔命

求財吾等不歷勤勞之苦而致寶物
以是之故當忍考掠令不失財使他

人得於是頌曰
賊刼他人財　所獄非已有　念當不惜命
失財更遭厄
臣自念言吾何忍見獄卒住前叫囂
呼之而自說言我以織女三星陂蘭
宿生屬地獄壬二十九日夜中半生
卿不聞吾初墮地時國有衆患擾動
不安興諸怪變空有崩音地為震動
東西望赤四方忽冥鵰鷲烏鵲狐狼
野狩鵄梟在塚間生敢人內鬼神諸
魅鳩桓溷鬼反足女神悉共忻悅此
獄卒生正為我等假使長大多宮男
女從在獄塚間我等當得死人血肉
及脂髓腦以為食飲以是之故吾等
護子令壽命長我初生時以有此投
故不畏人於是頌曰
无有慈哀言剛急　其人无故懷忿結
念獄卒言臣意悲　雖快娛樂憂此惱
獄卒說言吾又便手无所不搏無有
比倫安有勝乎吾身前後以此便手
煞无央數男子女人又斷手足耳鼻
及頭以手挑眼不用刀刃注立諸囚
擎博擿捽盛强懸頭竹篋鬼窟在於

搒牀五毒治之布纏其指油塗火燒

及頭以手挑眼不用刀刃注立諸囚
鼓擊博擿捽盈强懸頭竹篋兒窟在於

搒牀五毒治之布纏其指油塗火燒
膏灌髮上放火然之草纏其身以火
焚之臠臠割體問其辭對決口截脣
剝其面皮口爵其指辭如敗菜若鞭
搒人竹杖革鞭獄卒喜踊以針刺指
繩絞脅腹纏頭木搦於是頌曰

臣不念樂恐還獄　如是考治甚可畏
獄卒數來說刑罪　有此憂者不為安
獄卒又言我无增愛不喜遊觀聽歌
音聲設有死罪搒鼓兵圍詣於都市
吾悉斬頭雖有勇猛軍陣督將豪貴
高尊畏我便手猶碎象牙剛强逆賊
輕慢善人我皆絞頸父母兄弟親屬
涕泣求哀一時吾不聽之又一子父
嚾呼跳踉乃如虎鳴吾折伏之令無
有聲於是頌曰

臣與群從相娛樂　思念獄卒說罪刑
辭如人飲淳清酒　或有醉喧又歡喜
獄卒又言有惡氣眼中毒出張目視
人胷裂頭劈辟如水裂男女見我莫不
懷懾雖有人形作鬼魅行在於獄户
說是已竟便即還去甫當更還衆惱
之患雖在宮殿五欲自娛安以為樂

於是頌曰

說是已竟便即還去甫當更還衆惱之患雖在宮殿五欲自娛安以為樂

於是頌曰

如是之苦惱　不淨瑕穢困　誰當以歡欣
安隱无憂患　如罪囚臨死　求花戴著頭
從王得假然　當復還受搒
其修行者自惟念言從梵天還當歸
惡道在胞胎中處熟藏上生藏之下
垢染不淨五繫所縛於是頌曰
修行得漏禪　獲此這中半　則生在梵天
不能久常安　心中念如是　命盡歸惡道
如人假出獄　限竟還受考
譬如小兒捕得一雀執持令惱以長
縷繫足放之飛去自以為縛復遣厄
欲詣果樹清涼池水飲食自恣安隱
无憂縷遂竟盡牽之復還續見捉惱
如本無異修行如是自惟念言雖至
梵天當還欲界勤苦如故於是頌曰
譬如有雀繩繫之　這飛縷盡牽復還
修行如是上梵天　續還欲界不離苦
修行自念我身假使得无漏禪尒乃
脫於勤苦畏道号曰佛子所在飲食
不為癡妄以脫猶豫在于正道得第
一禪任可依怙入正見諦於是頌曰
已得第一禪　无垢廣在行　猶終始難脫

一禪任可依怙入正見諦於是頌曰
已得第一禪　无垢廣在行　猶終始難脫

當精進得道
修行自念觀衆善惡乃致一禪本從
骨璅而獲之耳其形無常苦空非身
因四事生於是頌曰
其第一禪因身故　解四大成一心行
无常苦空脫吾我　觀如是者常精進
修行思惟所用察心其心之本亦復
非常苦空非身以四事成皆從因緣
轉相牽引而由禍福心想依之形歸
无常苦空非我從四事成如我受斯蓋陰
之體空无所有十二因連去來今者
亦復如是欲界諸陰色界　无色之界
陰想若斯悉為羸弱見三界空其根
本深及邪无正震動熾然覩无陰者
皆為寂然志在恬怕趣於无為无他
之念於泥洹介時心行和順不剛修
行於是以見審諦便成阿那含不復
動還究竟解脫欲界之苦於是頌曰
其心思想悉和順　志所依倚因厥身
了五陰本去来今　皆見空无謂聖道
修行自念我身長夜為五陰盡臭處
不淨所見侵欺辟如博掩冤逆之子
取瓶盡之中盛不淨封結其口以花

散上以香熏之與田家子汝持此瓶

三藏國寶中國石窟及敦煌莫高窟

不淨所見侵欺辭如博掩兇逆之子
取瓶盡之中盛不淨封結其口以花

散上以香熏之與田家子汝持此瓶
至其園觀中盛石蜜及好美酒往待
吾等我各歸家辦作供具相從飲食
堅持莫失願卿勞價田家子信抱瓶
歡喜心自念言今當自飲食娛樂至
其園觀不得令蠅而住其上遂待經
時過日中後腹中飢渴惟之不來憂
慼歎言日欲向暮上樹四望不見來
者下樹復待須留衆人遂至黃昏心
自念言度城門閉衆人不來今此石
蜜美酒盡瓶已屬我矣當以賣之可
自致富先嘗視便淨澡手開發瓶口
則見瓶中皆盛不淨尒乃知之諸博
掩子定侵欺我修行如是已覩聖諦
乃自曉了從久遠來為是五陰所具
侵欺於是頌曰　生死載衆身　五陰所侵欺
常更歷苦樂　謂有我人壽　修行五樂欺
然後自見侵　如人得盡瓶　發之知不淨
辭如導師有饒財寶為子迎婦端正
殊好无有不可甚重愛敬不失其意
須臾相離自謂如終尒時國中道路
斷絕計十二年无有來者後多賈客
從遠方至住在比國休息未前道師

語子卿往詣彼市買來還子聞父教

斷絶計十二年无有来者後多賈客
從遠方至住在比國休息未前道師

語子卿往詣彼市買来還子聞父教
愁憂不樂如箭射心語親友言卿不知
我親愛于妻今父告我遠離捨之當行
賈作適聞是命我心剉裂今吾當死
自投水若上高山自投深谷於是頌曰
年少親敬婦　愛欲甚熾盛　思父之教命
志懷大憂感　心惱而欲死　云何離愛妻
其子意甚痛　如捕山象斡
親友聞言即報之曰所以生子典知
家門四向求財以供父母假使不勞
以何生活設在天上尚不得安況於
人間耶既聞父命得衆人諫即悲淚
出兩手推胷便嚴發行於是頌曰
親友知識悉共諫　則受父母莊嚴行
為欲所傷如被箭　心懷思婦甚恨恨
心常念婦未曾離懷往至買裝即尋
還國行道歡喜今當見之如是不久
也朝暮思婦適到家已問婦所在於
是頌曰
賈作治生行往返　心常懷念所重妻
已到家中先問之　吾婦今者為所在
其婦念夫心懷愁憂宿命薄祐稍得
困疾命在呼吸而體即生若干種瘡

膿血流出得寒熱病後得顛疾水腹
乾渴上氣體熱面手足腫無決數繩

其婦念夫心懷愁憂宿命薄祐稍得
困疾命在呼吸而體即生若干種蟲

膿血流出得寒熱病後得顛疾水腹
乾竭上氣體熱面手足腫無央數蠅
皆著其身被髮羸瘦辟如餓鬼卧在
草褥衣被弊壞於是頌曰
其夫一心獨所愛　宿命之央而薄祐
得无數疾卧著牀　離於好坐而在地
於是夫入家問人吾婦所在婢既慙
愧淚出悲泣而報之曰唯賢郎婦在
其閣上尋自上閣見之色變未曾有
也此類醜惡不可目覩諸所愛欲恩
情之意永盡无餘无絲髮之樂悉更
患猒不欲復見於是頌曰
觀察顏色不貪樂　辟如尸死捐塚間
羸瘦骨立无肌肉　如水没沙失色然
其修行者亦復如是患猒愛欲發汗
露觀求致寂然於是頌曰
其修行者已離欲　猒於五樂亦如是
如人見婦病衆瘡　無央數疾卧著牀
何謂修行數息守意求於寂然今當
解說數息之法何謂數息何謂為安
何謂為般出息為安入息為般隨息
出入而无他念是謂數息出入何謂
修行數息守意能致寂然數息守意有

四事行无二瑕穢十六特勝於是頌曰

出入而无他念是謂數息出入何謂
修行數息守意能致寂然數息守意有

四事行无二瑕穢十六特勝於是頌曰
其修行者欲求寂　當知安般出入息
无有二瑕曉四事　當有奇特十六變
何謂四事一謂數息二謂相隨三謂
止觀四謂還淨於是頌曰
當以數息及相隨　則觀世間諸万物
還淨之行制其心　以四事宜而定意
何謂二瑕數息或長或短是為二瑕
捐是二事於是頌曰
數息設長短　顛倒无次第　是安般守意
棄捐无二瑕
何謂十六特勝數息長則知息短亦
知息動身則知息和釋即知遭喜悅
則知過安則知心所趣即知心柔順
則知心所覺即知心歡喜則知心伏
即知心解脫即知見无常則知若无
欲則知觀寂然則知見道趣即知是
為數息十六特勝於是頌曰
別知數息之長短　能了喘息動身時
和解其行而定體　歡悅如是所更樂
曉安則為六　志行号曰七　而令心和解
身行名曰八　其意所覺了　因是得歡喜
制伏心令定　自在令順行　无常諸欲滅

當觀此三事　知行之所趣　是十六特勝

身行名曰八　其意所覺了　因是得歡喜
制伏心令定　自在令順行　无常諸欲滅

當觀此三事　知行之所趣　是十六特勝
何謂數息若修行者坐於閑居无人
之處秉志不乱數出入息而使至十
從一至二設心乱者當復數一一至
九設心乱者當復更數是謂數息行者
如是晝夜習數一月一年至得十息
心不中乱於是頌曰
息在不動辭如山　數出入息令至十
晝夜月歲不懈止　修行如是守數息
數息已定當行相隨辭如有人前行
有從如影隨行修行如是隨息出入
无他之念於是頌曰
數息意定而自由　數息出入為修行
其心相隨而不乱　數息伏心謂相隨
其修行者已得相隨尒時當觀如牧
牛人者住在一面遥視牛食行者若
茲從初數息至後究竟悉當觀察於
是頌曰
如牧牛者遥住察　群在澤上而護視
持御數息亦如是　守意若彼是謂觀
其修行者已成於觀當復還淨如守
門者坐於門上觀出入人皆識知之
行者如是係心鼻頭當觀數息知其

出入於是頌曰

門者坐於門上觀出入人皆識知之
行者如是係心鼻頭當觀數息知其

出入於是頌曰

辟如守門者　坐觀出入人　在一處不動
皆察知人數　當一心數息　觀其出入意
修行亦如是　數息立還淨

何謂數息長這未有息而預數之息未至
鼻而數言二是為數長於是頌曰

尚未有所應　而數出入息　數一以為二
如是不成數

何謂數短二息為一於是頌曰

其息以至鼻　再還至於齊　以二息為一
是則為失數

何謂數息而知長其修行者從初數
息隨息遲疾而觀察之視忖其趣知
出入息限度知之是為息長數息短
者亦復如是於是頌曰

數息長則知　息還亦如是　省察設若此
是謂息長短

何謂數息動身則知悉觀身中諸所喘
息入息亦如是何謂數息身和釋即
知初起息時若身懈墮而有睡蓋軀
體沉重則除棄之一心數息數息還入亦復如是何謂
數息遭喜即知若數息時歡喜所至息入如是何謂
數息遇安即知初數息時則得安隱息入如是何謂數

息心所趣即知起數息想觀諸想念入

數息遣喜即知若數息時歡喜所至息入如是何謂數息遇安即知初數息時則得安隱息入如是何謂數

息心所趣即知起數息想觀諸想念入息如是何謂心柔順數息即知始起息想分別想念而順數息息入亦尒何謂心所覺了數息即知初起息想識知諸觀而數息息入如是何謂數息歡悅即知始數息時若心不樂勸令喜以順出息入息如是何謂心伏出息即知心設不定强伏令寂而以數息入息如是何謂心解脫即知若使出息竟不肯解化伏令度而數出息如是何謂數息見无常即知見諸喘息皆无有常是為出息入息如是何謂出息無欲即知見息起滅如是離欲是為觀離欲出息即知入息如是何謂觀察滅數息即知其息出時觀見滅盡是為觀寂出息即知入息如是何謂見趣道數息即自知見息出滅處觀是以後心即離塵以離无欲素於三處志即解脫將護此意是為數息出息入息是為十六特勝之說行者所以觀出入息用求寂故令心定住從其寂然而獲二事一者九夫二者佛弟子何謂九夫而求寂然欲令

心止陰五陰蓋何故欲除諸蓋之患

住從其寂然而獲二事一者凡夫二者佛弟子何謂凡夫而求寂然欲令

心止陰五陰蓋何故欲除諸蓋之患欲獲第一禪定故何故欲求第一之禪欲得五通何謂佛弟子欲求寂然所以求者欲得溫和何故求溫和欲致頂法見五陰空悉皆非我所是謂頂法何故求頂法以見四諦順向法忍何故順求法忍故得世間軍上之法何故求世軍上之法欲知諸法悉皆為苦因得分別三十七道品之法何故欲知諸法之苦欲得第八之處何以故志第八之地其人欲致道跡之故何謂凡夫數息因緣得至寂然心在數息一意不乱無有他念因是之故從其數息得至寂然從其方便諸五陰蓋皆為消除尒時其息設使出入常與心俱緣其想念入息如是若出入息觀察所趣是謂為行心中歡喜是謂悅忻其可意者是謂為安心尊第一而得自在是為定意始除五蓋心中順解從是離者何謂離者遠於衆想愛欲不善之法行也如是念想歡喜安隱心得一定除断五品具足五品因其數息緣致五德得第

一禪已得第一禪習行不捨一禪這

念想歡喜安隱心得一定除斷五品
具足五品因其數息緣致五德得第

一禪已得第一禪習行不捨一禪這
安堅固不動欲求神通志于神足天
眼洞視天耳徹聽知從来生知他心
念悠意自在辟如金師以紫磨金自
在所作瓔珞指環辟釧琉璃之屬如
意皆成已得四禪自在如是此為五
通何謂佛弟子設出入息而得寂然
其修行者坐於寂靜无人之處斂心
不散閑只專精觀出入息息從鼻還
轉至咽喉遂到臍中從臍還鼻當省
察之出息有異入息不同令意隨息
順而出入使心不乱因是數息志定
獲寂於是中間永无他想唯念佛法
聖衆之德苦習盡道四諦之義便獲
欣悅是謂温和如人吹火熱来向面
火不著面但熱氣耳火之熱不可吹
作當作是知温和如斯何謂温暖法
未具足善本九有九事有微柔和下
柔和勝柔和有中有中中中有勝中有
上柔和有中上有上上柔和知彼微
柔和下柔和是謂温和之善本也其
中下中中中上是謂法頂之善也其
下上中上上上柔和是謂為諦柔和

法忍上中之上是謂俗間之尊法也

中下中中中上是謂法頂之善也其
下上中上上上柔和是謂為諦柔和

法忍上中之上是謂俗間之尊法也
是九事善本之義故是俗事諸漏未
盡修行若得溫和之行執數息想因
此專念息若還者意隨其息無他之
念若息出者知息往反心入佛法及
在聖衆苦習盡道如在溫和其心轉
勝是謂頂法若如有人住高山上觀
察四方或上山者或有下者或入聖
道或入九夫地其修行者已得頂法
入九夫地甚可憂之辭如山水流行
暴疾起曲横波有人欲度入水而泅
欲至彼岸迴波制還令在中流既疲
且極遂沉波水没在其底其人心念
定死不疑岸邊住人代之憂慼修行
如是已得明師宿夜覺寤結加趺坐
麁衣惡食坐於草褥困苦其身作行
如是反為生死流決所制投于恩情
不能專一没於終始衆想流池安得
道明是故行者當代憂愁辭如導師
多賫財寶歷度曠野嶮厄之路臨欲
到家卒遇惡賊亡失財物衆人悒悒
也當為修行懷憂如是辭如田家耕
種五穀子實茂盛臨當刈頃卒有雹

霜傷煞穀實唯有遺草其人憂愁修

也當為修行懷憂如是辟如田家耕種五穀子實茂盛臨當刈頃卒有雹

霜傷煞穀實唯有遺草其人憂愁修行如是已得頂法入凡夫地當為悒悒已得頂法而復墮落或遇惡友愛欲不淨為淨淨為不淨喜遠遊行不得專精或遇長疾或遇穀貴飢匱困厄不繼餬口或念家事父母兄弟妻息親屬或坐不處憒鬧之中已得頂法未成道果衰老將至心遂迷惑忽得困病命乘窶曾所篤信佛法聖衆苦習盡道永不復信當習于定而反捨之當觀不觀精進更懈本所忍法永不復起以是之故從其頂法而退墮落何謂頂法而不退還如曾所信增益如本定心遂令不動所觀弗失常察精進轉增于前所思念法專精不捨以是之故不退頂法修行如是因其專精而想一思惟究竟之法初未曾動不念新故如是即知出息有異入息不同出入息異令其心生見知如此无所畏想是謂　中中之上而得法忍心無所想而作是觀前意後意未曾錯乱分别察心云何往反是謂上中之下柔順法忍設使其心愛

於專思惡不移乱是謂上中柔順之法其忍可所趣頂趣頂如前

意未曾錯乱分别察心云何往反是
謂上中之下柔順法忍設使其心愛

於專思志不移乱是謂上中柔順之
法其忍何所趣順趣順四諦如審諦
住心以如是遂至清淨是謂為信雖
尒獲此未成信根以得是信身口心
强是謂精進尚未能成精進之根志
向諸法是謂有心未成念根总一志
是謂定意未成定根其觀諸法分别
厥義是謂智慧未成慧根計是五法
向于諸根未成道根有念有想尚有
所在而見有遶未成定意上中之上
世俗尊法其修行者當知了之色起
滅處痛痒法意觀起滅本察其因緣
過去當来行无願定隨入脫門察生
死苦計斯五陰即是憂患无有狐疑
尒時則獲解苦法忍已見苦本便見
慧聚除于十結何謂為十一曰貪身
二曰見神三曰邪見四曰猶豫五曰
失戒六曰狐疑七曰愛欲八曰瞋恚
九曰貢高十曰愚棄是十結已獲此
心則向无漏入於正見度九夫地住
于聖道不犯地獄畜生餓鬼之罪終
不横死會戒道跡无願而行正受已向
脫門未起惡法則不復生諸惡自盡

未起法念當使興發所興善法令具
是成心已如是遶其所欲是謂自恣

不損死會戒道跡无願而行正受已向
晓門未起惡法則不復生諸惡自盡

未起法念當使興發所興善法令具
是成心已如是隨其所欲是謂自恣
令志專一是謂自在定意從是次第
信念精進觀察護命是謂為信思惟
其行是謂自恣三昧專精于道而獲神
足假使修行身口心强是謂精進定
意之法志專心識是謂意定欲入道
義是謂察誡定意以是之緣致四神
足已獲神足是謂信根身心堅固謂
精進根所可思法是為意根其心專
一是謂定根能分別法而知所趣是
謂智慧根以是之故具足五根其温
信和是謂信力精進力意力寂意力
智慧力亦復如是成就五力能及諸
法則覺意分別諸法是謂精求諸法
覺意身心堅固是精進覺意心懷喜
踊得如所欲是謂忻悅覺意身意相
依信柔不乱是謂信覺意其心一寂
是定覺意其心見滅婬怒癡垢所志
如願是護覺意以是之故七覺意成
設使別觀諸法之義是謂正見謂所
思惟无邪之願是為正念身意堅固
是為正方便心向經義是為正意其

心專一是為正定身意造業是三悉

思惟无邪之願是為正念身意堅固是為正方便心向經義是為正意其

心專一是為正定身意造業是三悉淨尒乃得成八正道行此八正道中正見正念正方便計是三事屬觀其正意定是二事則屬寂然是觀寂二如兩馬駕一車乘行若无漏心不專一法遍入三十七品之法以是具足此三十七法便解知苦如是之比即得第二无漏之心尒時思惟如今欲界五陰有苦色界无色界同然无異是謂知苦隨忍之惠則成就達第三无漏之心已得是行用見苦故除十八結已過色界超无色界順宜慧者即得第四无漏之心已獲四無漏心便度三界勤苦之瑕即自了之吾已度患无有衆惱為得度苦則自思惟苦本何由恩愛之本而生者絅從久以来習此恩愛遭患于今求拔愛根則無衆惱已離恩愛忻樂可意何從而有是謂解習斷除法忍是為第五无漏之心除於欲界諸所習者則捐七結便為知拔欲界諸患是謂第六无漏之心修行自念色界之本本從何興諦觀其元從欲而起樂出恩愛可

意而悅是為第七无漏之心以有此行度於色界其无色界十二者結心

漏之心修行自念色界之本本從何興諦觀其元從欲而起樂出恩愛可

意而悅是為第七无漏之心以有此行度於色界其无色界十二諸結心隨習慧是為第八無漏之心是謂八義佛之初子尒時心念吾見三界以除苦習於欲無愛是謂安隱則樂寂滅可意廿之為滅盡法慧之忍斯為第九無漏之心已獲此義見本滅盡於欲界除七結之縛是為第十无漏之心則自念言若不著色及無色界此謂為寂是為十一無漏之心則除十二諸結之疑已度此患即得滅盡之慧是為第十二無漏之心尒時自念得未曾有如佛世尊解法乃至尒因斯道義知欲界苦則棄捐之知從習生則離於習得至盡滅因此得入法慧道忍是為第十三无漏之心尒時以道觀於欲界則棄八結去是然後會當獲此興隆法慧是為第十四无漏之心應時心念得未曾有以是道行解於色界无色之苦而除諸習證於盡滅是為第十五无漏之心道從其志除十二結於色無色界除是結已則興道慧是為第十六無漏之心應

時除盡十八諸結當去十想結所以者可知從江可取一帝之水究竟道

志除十二結於色無色界除是結已
則興道慧是為第十六無漏之心應

時除盡十八諸結當去十想結所以
者何如從江河取一渧之水究竟道
義如江河水其餘未除如一渧水即
成道迹會至聖賢七反生天七反人
間水盡苦本其修行者以是之比拔
衆惱根斷生死流心則欣悅已度三
塗不犯五逆離於異道愚其所知不
從外道怖望榮奠衆祐之德不更終
始七反之患未曾犯戒見无數明晝
夜歡喜辭如有人避飢饉地至豐賤
國脫獄得安繫獄得出如病除愈心
懷喜踊修行如是因安般守意則得
寂滅欲求寂然習行如是於是頌曰
覺了睡眠重懈怠　分別身中息出時
修行息入念還德　是謂身息成其行