

修訂日期: 2004/11/14 發行日期: 2006/2/1

發行單位: 中華電子佛典協會 (CBETA) <http://www.cbeta.org>

資料底本: 大正新脩大正藏經 Vol. 15, No. 617

原始資料: 蕭鎮國大德提供, 維習安大德提供之高麗藏 CD 經文, 北美某大德提供

No. 617

思惟畧要法

姚秦三藏羅什法師譯

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。唯佛良醫能為制藥。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。血肉雖盡但有皮筋尚在不捨精進。如人火燒身衣。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。當避憤鬧樂住閑寂。所以者何。眾音亂定如入棘林。

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。道見死女臃腫爛臭。諦心取相自觀其身如彼不異。靜處專思便得初禪。佛在恆水邊坐禪。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。取恆水中小石。以君遲水淨洗。比丘如教。佛問。恆水多君遲水多。答不可為喻也。佛言。不以指洗雖多無用也。行者當勤精進。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。於一切眾生中。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。慈心視之當知親里。老者如父母。中年如兄弟。少年如兒子。常應修集如是慈心。人之為怨以有惡緣。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。是怨賊令我得佛道因緣。若使怨賊無惡於我我無所忍。是則為我善知識也。令我得成忍辱波羅蜜。怨賊之中得是慈已。於十方眾生慈心愛念普遍世界。見諸眾生無常變異。有老病死眾苦逼切。蝸蜚蠕動皆無安者而起悲心。若見眾生得今世樂及後世樂得生天樂賢聖道樂而起喜心。不見眾生有苦樂事。不憂不喜以慧自御。但緣眾生而起捨心。是名四無量心。於十方眾生慈心遍滿故名為無量。行者常應修集是心。若或時有瞋恚心起。如蛇如火在於身上即應急却。若心馳散入於五欲及為五蓋所覆。當以精進智慧之力強攝之還。修習慈心常念眾生令得佛樂。習之不息

便得離五欲除五蓋入初禪。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。於一切眾生忍辱不瞋。是名眾生忍。得眾生忍已易得法忍。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

貪欲瞋恚愚癡是眾生之大病。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浮相。習之來久染心難遣。欲除貪欲當觀不淨。瞋恚由外既爾可制。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知麻米豆麥等。行者以心眼開是身倉。見種種惡露肝肺腸胃諸蟲動食。九孔流出不淨常無休止。眼流眵淚耳出結疔。鼻中涕流口出嘔吐。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。又觀此身假名為人。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。虛偽假合人為安在。危脆非真幻化須臾。脚骨上脛骨接之。脛骨上髀骨接之。髀骨上脊骨接之。脊骨上髑髀接之。骨骨相拄危如累卵。諦觀此身無一可取。如是心則生厭惡。常念不淨三十六物如實分別。內身如此外身不異。若心不住制之令還專念不淨。心住相者身體柔軟。漸得快樂心故不住當自訶心。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。還繫其心令得成就。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。不爾必至兜率天上得見彌勒。

白骨觀法

白骨觀者。除身皮血筋肉都盡。骨骨相拄白如珂雪光亦如是。若不見者譬如癩人。醫語其家若令飲血色同乳者便可得差。家中所有悉令作白。銀柅盛血語之飲乳。病必得差。癩人言血也。答言。白物治之。汝豈不見家中諸物悉是白耶。罪故見血但當專心乳想。莫謂是血也。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縊穿珠。如意所見及觀外身亦復如是。若心欲住精勤莫廢。如攢火見烟掘井見濕。必得不久。若心靜住。開眼閉眼光骨明了。如水澄靜則見面像濁則不了竭則不見。

觀佛三昧法

佛為法王。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。如人為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。云何憶念。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。若念餘緣攝之令還。心目觀察如意得見。是為得觀像定。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。念老病死甚為切近。若生天者著於妙欲無有治心善法。若墮三惡道苦惱怖懾善心不生。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。門扉已閉一扇。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。坐臥行步常得見佛。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。心想成就檢意入定。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眾說波若時。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。當因生身觀內法身。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。心念餘緣攝之令還。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眾生故不惜身命。如釋迦牟尼佛昔為太子時。出遊道見癩人勅醫令治。醫言。當須不瞋人血飲之以髓塗之。乃可得差。太子念言。是人難得。設使有者復不可爾。即便以身與之令治。若為一切眾生亦復如是。佛恩深重過於父母。若使一切眾生悉為父母。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。心眼觀察光明相好畫然了了。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。北方東北方。上下方都亦如是。既得方方皆見諸佛。如東方已當復端坐總觀十方諸佛。

一念所緣周匝得見。定心成就者。即於定中十方諸佛皆為說法。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。縱使諸佛不為說法。是時心得快樂身體安隱。是則名為觀十方諸佛也。

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。既得如是見者。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琉璃光色。清淨視表徹裏。既得如是見者。當復教令從此琉璃身中放白光明。自近及遠遍滿閻浮。唯見光明不見諸物。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。然後總觀其身。結跏趺坐顏容巍巍如紫金山。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。又觀婬怒癡法即是實相。何以故。是法不在內不在外。若在內不應待外因緣生。若在外則無所住。若無所住亦無生滅。空無所有清淨無為。是名婬怒癡實相觀也。又一切諸法畢竟清淨。非諸佛賢聖所能令爾。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。若心難攝當呵責心。汝無數劫來常應雜業無有厭足。馳逐世樂不覺為苦。一切世間貪樂致患。隨業因緣受生五道。皆心所為。誰使爾者。汝如狂象蹈籍殘害無有物制。誰調汝者。若得善調則離世患。當知處胎不淨苦厄。逼迮切身猶如地獄。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。如是種種呵責其心已。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。又當觀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。如人見諸小兒共諍。瓦石土木便生瞋鬪。觀諸世間亦復如是。當興大悲誓度一切。常伏其心修行二忍。所謂眾生忍法忍也。眾生忍者。若恒河沙等眾生種種加惡。心不瞋恚。種種恭敬供養。心不歡喜。又觀眾生無初無後。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。用安隱道觀諸眾生不生邪見。是名眾生忍。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。而於眾生常興大悲。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眾生國土之中。一切諸佛各有一生補處菩薩一人為侍。如釋迦牟尼佛以彌勒為侍。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。所謂十方三世眾生若大若小。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眾。是名一心精進如說修行正憶念法花經也。此謂與禪定和合令心堅固。如是三七日中。則普賢菩薩乘六牙白象來至其所。如經中說。

思惟略要法