

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. 619

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. 619

五門禪經要用法

大禪師佛陀蜜多撰

宋罽賓三藏曇摩蜜多譯

坐禪之要法有五門。一者安般。二不淨。三慈心。四觀緣。五念佛。安般不淨二門觀緣。此三門有內外境界。念佛慈心緣外境界。所以五門者。隨眾生病。若亂心多者教以安般。若貪愛多者教以不淨。若瞋恚多者教以慈心。若著我多者教以因緣。若心沒者教以念佛。若行人有善心已來。未念佛三昧者。教令一心觀佛。若觀佛時當至心觀佛相好。了了分明諦了已。然後閉目憶念在心。若不明了者。還開目視極心明了。然後還坐正身正意繫念在前。如對真佛明了無異。即從座起跪白師言。我房中係念見佛無異。師言。汝還本坐。係念額上一心念佛。爾時額上有佛像現。從一至十乃至無量。若行人所見。多佛從額上出者。若去身不遠而還者。教師當知。此是求聲聞人。若小遠而還者。求辟支佛人。若遠而還者。是大乘人。三種所出佛還近身。作地金色。此諸佛盡入於地。地平如掌明淨如鏡。自觀己身明淨如地。此名得念佛三昧境界。得是境界已白師。師言。是好境界。此名初門觀也。師復教係念在心。然後觀佛。即見諸佛從心而出。手執琉璃杖。杖兩頭出三乘人。光焰有大小。如是出已。末後一佛執杖在心正立而住。末後住佛迴身還入。先去諸佛盡來隨入。若小乘人入盡則止。若大乘人入盡已。悉從身毛孔出滿於四海。上至有頂下至風際。如是照已還來入身如淨琉璃。所以光明還來入身者。欲示勇猛健疾境界相好。如是已即往白師。師言。此名一切念處。以能生諸定故名為念處。亦初得此法。皆是諸佛弟子所得。非是邪道神仙所見。上杖者定相也。相光者智慧相也。此內凡夫境界相也。

師復更教言。汝從今捨前二觀。係心在齊。即受師教一心觀齊。觀齊不久覺齊有動相諦視不亂。見齊有物猶如鴈卵其色鮮白。即往白師。師言。汝更視在處。如師所教。觀已有蓮花。琉璃為莖。黃金為臺。臺上有佛結跏趺坐。第一佛齊中復有蓮花出上復有佛結跏趺坐。如是展轉相出乃至大海。海邊末後第一佛。還入第二佛齊。第二佛還入第三佛齊。如是展轉還入乃至人齊佛。令為一一佛入行人齊中已。行人自身諸毛孔。遍出蓮花滿虛空中。猶如垂寶瓔珞。如是出生見諸蓮花盡入齊。行人爾時身體柔軟輕悅。自見己身明淨如雜寶色。即以所見白師。師言。大善。汝好用心觀此身成定相也。師教言。更觀齊中。即如教觀。見頂有五色光焰。見已白師。師言。更觀五

光有五瑞相。如教觀已。見有一佛在光明中結加趺坐。更觀五光中佛有何瑞相。即見佛口中種種蓮花出。出已遍滿大地。更令觀五光中佛。一見佛齊中有五師子出。師子出已。食所出諸花已。還入五光中佛齊中。師子入已。五光及佛即從頂入。此名師子奮迅三昧定相也。

行人復觀。光入佛身已。行人身作金色。見金色已見齊中有物。圓如日月白而明淨。見已白師。師言。更觀即見佛出。滿腋下及腰中有佛出。凡四佛出。四佛出已見四佛身。一一佛出無量圓日光。日光甚明淨。因諸日光。見四天下色。上至有頂下至風際。悉皆明了。如見掌中無所罣礙。此名白淨解脫境界也。見如此已。還見四佛隨出處還入。四佛入已。復見白焰諸光。前入後出後入前出。左入右出右入左出。如是四種出入竟。見自身明淨。及水四邊圓滿淨光。此為名明淨境界。見此光已。名成念佛三昧。在四禪中。

不淨門行者。善心來詣師所。未受法時。師教先使房中七日端坐。若有緣者。覺身及齊有矚動相。自見己身明了左足大指爪上有白露如珠。行者從座起。以所覺白師。師教行人行住坐立相。其人內境界多者視占極高遠知緣外多。若一心徐步視占審諦者知緣內。若外緣者教觀塚間死屍。見已還來在房中坐。自觀己身念骨若三日不失。次觀房中諸人。漸漸令見白骨。次第相續至於大海。以何相故到大海緣見水波源。一切骨人及己身盡著瓔珞。復見大水來灌其頂滿於己身。滿己身已令從足指出成血河。此名為厭患三昧也。

復專念前見一切臥。唯有身在。以白師。師言。汝自觀分為五分。所以為五分者。欲知內覺外覺為驗。身若能壞作五分了者。即知今則無有我。一一亦無我。心則若住無我定門。若住定時盡見支節有刀出。諸刀刃皆有明焰出。此名無我智慧境界。

復更係心白骨。自見骨上有明星出。四邊有金丸。星者明淨境界。金丸者智慧境界。二十五此名白骨境界。滿也。

於十想中略出白骨相也。行人雖見白骨。於男女色故生愛心。欲除愛者應觀三十六物。若觀時應係心額上。係心不久。見有明珠於額而現在前。不令墮落為心堅住故。所以有此相者。現法流出故。如是不久。教令放已入地。入地已隨而觀之。明淨而下過於地界。所以知者自見己身及處處見凍凌過於風界。所以知者身體柔軟過於水界。所以知者自見己身及處處有水上泡出若到風界。所以知者自見己身猶如虛空珠。若尋空還來明淨光明隨珠而來。珠若出已入行人齊中。入已見三十六物明了無礙。行人爾時得男女相定滿。

白骨觀法。白骨觀者。除身肉血筋脈都盡。骨骨相拄白如珂雪光亦如是。若不見者。譬如癩人。醫語其人家。若令飲血色同乳者便可得差。家中所有悉令白。作白銀器盛血。語言飲乳此病必差。病言血也。答言。白物治之。汝豈不見家中諸物悉是白物。罪故見血。但當專心乳相。莫念是血也。如是七日便變為乳。何況實白而不能見

。即見骨人。骨人之中其心生滅相續如縵貫珠。如是所見及觀外身亦復如是。若心故住精進不廢。如鑽火見烟穿井見泥得水不久。若心靜住開眼見骨。了了如水。澄清則見面像。濁則不見。

觀佛三昧佛為法王。能令人得種種善法。是故坐禪之人先當念佛。佛者能令人無量罪微薄得諸禪定。至心念佛佛亦念人。為王所念怨家債主不能侵近。念佛亦爾。諸餘惡法不能擾亂。若念佛者。佛不在世云何憶念。人之自信無過於眼。當觀好像如見真佛無異。先從肉髻眉間白毫。下至於足。復至肉髻。相相諦觀。還於靜處閉目思惟。係心在像使不他念。若有餘緣攝之令還。心自觀察如意得見。是為得觀緣定。當作是念。我亦不往像亦不來。而得見者由心定想住也。得觀佛定已。然後進觀生身。便得見之。如對面無異也。人心馳散多緣惡法。當如乳母看視其子不令作惡。若心不住當自責心。老病死苦常來逼切。若生天上著於妙欲。無有治心善法。若墮三惡苦惱怖懼善心不生。今於此身當至心念佛。復作是念言。生在末世法欲滅盡。猶如打鼓開門放囚。鼓聲漸止門閉一扇。豈不自知不求出獄也。過去無始世界生死已來。所更苦惱萬端。今始受法未得成就。無常死賊常來侵害。經無數劫生死之苦。如是種種責心令住於相。坐臥行步常得見佛。然後更進生身。得禪定已展轉則易生身觀。法身觀者既以觀像心隨想成就。斂意入定即便得見。當因於像以念生身。觀云如坐於菩提樹下光明顯照相好奇特。又如鹿野苑中為五比丘說四諦法。又如耆闍崛山放大光明為諸大眾說般若時。隨用一處係念在前不令外散。心想得住即便見佛。舉身快樂貫徹骨髓。譬如熱時得清涼池。寒得溫室。世間之樂無以為喻。法身觀者。已於空中見佛生身。當因生身觀內法身。十力四無所畏十八不共法大慈大悲無量善業。如人先見金瓶後觀瓶內摩尼寶珠。所以法身真妙神智無比。無近無遠無難無易。無量世界悉如目前。無有一法而不知者。一切諸法無所不了。是故行者。當常專念不令心散。若念餘緣攝之令還。復次一切命過者。知當死時先失諸根。如投火坑。發聲至梵天。甚大怖畏無過死賊。唯佛一人力能救拔。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。如釋迦文佛為太子時。出遊觀看見一癩人。即勅醫言。當須不死人血飲之髓塗之。乃可得差。太子念言。是人難得。設使有者復不可害。一差一死。即便以身與之令治。佛為一切眾生亦復如是。佛恩深重過於父母。假使一切眾生悉為一分。二分之一中當念佛。不應餘念。如是種種功德隨念行事。若此念成。斷除結縛。乃至可得無生法忍。若於中間諸病起者。隨病服藥。若不得定。六欲天中豪尊第一。業行所致宮殿自隨。或生諸佛前無不定也。如人藥和赤銅。若不成金不失於銀也。

觀十方諸佛法

念十方佛者。坐觀東方廓然大光。無諸山河石壁。唯見一佛結加趺坐舉手說法。心明觀察光明相好畫然明了。係心在佛不令他緣。心若餘念攝之令還。如是見者便增十佛。既見之後復增百佛千佛乃至無邊身。近者則使轉遠轉廣。但見諸佛光光相接。

心明觀察得如是者。迴想東南復如上觀。既得成已西北方四維上下亦復如是。既向方方皆見諸佛已。當復一時并觀十方諸佛。一念所緣周遍得見。定心成就者。於定中見十方諸佛皆為說法。疑網悉除得無生忍。若有宿罪因緣。不見諸佛者。當一日一夜六時懺悔勸請隨喜。漸自得見。縱使勸請不為說法。是人心快樂身體安無患也。

初習坐禪法

先教注意觀右脚大指上見洪脹。以意發抓却之。令黃汁流如膿血出。肌肉爛盡已唯見白骨。盡見應廣教骨觀。若見滿一天下者宜教大乘。若見近者宜教小乘。教注意觀鼻頭。憶想人身肌肉皆是父母精氣不淨所成。次觀齒白人身中唯此白骨耳。若見齒長。若額上白者。即觀骨令身皆白。遠近如上。此人隨根深淺。若教時不能卒見白骨者。教如常九想觀。令一月一秋修習。要見白骨乃前。若見眾生教觀慈心觀法教熟觀白骨。若見餘物當語前人此亦好耳。且置是事但觀白骨。前當若久觀白骨。云我身中覺煖教令續觀。見煖覺已安隱和悅者。此是煖法。次當教以意解白骨。令節節解散。若見餘物。當令且置但觀白骨解離。久久觀之。若言我頂上火出。教令更觀。云我常見頂上火出。身中安樂無有亂想。此是頂法。

次教注意令骨白淨已。分散飄落在地如雪。在地或如爛土。其上或有白光種種異物。教更觀之。若言續見如是身中快樂。當語汝本時所愛人試憶念與作世事。彼觀已言。我憶念人見之。但變作膿血不淨甚可惡見。次教觀身。如草束或如空韋囊。若言我見自身如乾草束或如空韋囊。有火燒盡乃無有我。教令更觀。汝意起時從何處起。滅時從何處滅觀之。觀者要言。我見卒覺起時從意起。滅時鼻頭滅。鼻頭滅時身中和靜不覺有我。了了分明教觀頂上。言我見身長大頂上出水滿於身中令其極滿。齊中出之流在前地。水出既盡。教更重下水。令身龐大。若言我見身大水滿其中出之水成大池。教以酥灌頂令入身中。若言我以酥灌頂便身廣大。教諦觀之。若言觀須臾之間見皮火起。火便熾然滿身中。以水滅之。令火滅盡快得蘇息。教係意觀池。答言。我見池中自然有樹樹生甘果。見此果已。若有眾生來飢餓求索。觀者見之。教即起慈便自觀身。若言我觀自身盡膿血流出在地。眾生見之便取食之。食之既足各四向而去。教自觀身及觀他身。若言便見眾多餓鬼來在身邊。飢餓所逼命如絲髮。即教以慈心以身施之。若言我以身施之令得充足。教復更觀。若言我見無數眾生遶身四邊。若見此事應教自觀身。若言我自見身不淨膿血。在地眾生見之便取食之。既飽足已教令諦觀。我見忽然火起燒諸罪人及其己身。在池水所有悉已都盡。復教諦觀見處。若言我見眾生及池中水己身悉平復如故。觀眾生及其己身。若言我見自身乳出流下。在地眾生見之不能得食由罪重故。教以慈心觀。若言我須臾之間乳化為膿。眾生飢急便食之。既飽足已便見脚底。火然燒諸眾生忽然滅盡。行人見此事已。應教自發願更不受生。教尋觀前池。若言我觀見水池池中蓮花樹枝葉茂盛。見此事已。自身入水叢樹邊坐。自觀身中火出滿於池中。須臾之頃忽然火起。自燒己身及眾生。池水都盡尋教更觀。若

言我見池中忽然樹生枝葉茂盛出生甘果。行人見之。向樹食果。既飽足已。身心明淨安隱快樂。教淨觀此池及其己身。若言須臾之間都已乾枯。行者見此破壞之相。心懷怖恐即來白師。師應教身為苦本觀。令觀身使如泡沫。若言我見自身如泡沫及身出骨。出已便以手摩如麵平以為地。尋復教觀令身如氣囊。若言我自觀如氣囊即變骨出。其骨微細摩以塗地。其地青色。復教觀身。若言我觀自身微塵及身出骨。其骨絕黑摩以為地。教自觀身及觀於地。答言。我觀其池蛇出身赤如火蛇來逼身。便變為火自燒其身。如是七反。座中自然有水灑之。蛇身即滅。教復還觀身及觀於地。若言我觀須臾之間自然光出高大明好。尋復觀身。若言我覺和適心意快樂無有懈怠。自然光來遍身滿七反。教自觀身。若言我便自見頂上有光似如雲蓋。其色如銀。具足此事應於初道。亦名觀火竟。

次觀水大。教令觀身中何處有水。若言身中盡是水。教令更觀。若言我見水眼中現者好。若不著汝觀頭已上。水何處出。若言我見水從眼中。復不墮地。眼如水沫。頭中亦滿。師當問。汝見水何似。出時悉有何相。答言。我見頭中不溫不冷大好。若言水溫。當知非真。復教更觀。要令水不溫不冷。乃是真相。教觀咽胸已。下至腹中令見水滿。但莫令入臂脚中。水要頗梨色。若覺水溫。爾乃是真。餘者非真也。次觀身中通臂脚。若言我見皆皮囊者相。又見水滿中舍及床座處。是水冷者爾乃是真。餘者非真。若廣見水者大好。次觀水大從何處盡。若言我見水從我身中消盡。唯有空皮。或如草束。火起燒盡了無有我也。

觀水大竟。

次觀火大。教令觀齊四邊何處有火。若言我見齊上火起。或言從鼻中出。或言從口中出。或言眼耳中出者。教令更觀。答言。我見鼻中五色光出其狀如絲。身中不溫不冷。此則一法。教更觀之。若云我見火從頂上出。或言從下道出。教令更觀。云我見火在頭上如雲蓋狀。或言在下如雲狀。身澹愉安隱。此則一法。教令更觀身。云我見火從齊中出。喻如蓮花其色如金者大好。教令觀身中火。若言我行坐常見火。不但唯坐時也。行時見火。似如人持火行。常在我前大明。乃應他人怪之而他人實不見。而身常溫。此是一法。教更久觀之。云我見大海水其中有摩尼珠。其珠焰出如火。此珠則是一法也。

觀火大法竟。

次觀風大。此風大其性細微。非條疏所解故不出。此四大是坐禪根本所由處。雖多見餘相。要向此四觀也。

初教觀佛。先教坐定意。不令外念諸緣使人。然後將至好像前。令諦觀像相好分明。然後安坐。教以心目觀此像相好。若言我見像分明是一事。

教自觀身令身安坐。教還觀佛。若言我見一佛至十佛。悉令明了是二事。

教令諦自觀身漸安。教還觀佛。若言我見十佛至二十佛明了是三事。

教自觀身令身轉安淨。教還觀佛。若言我見二十佛至五十佛。明了如前是四事。

教自觀身。令意轉細。教還觀佛。若言我見五十佛至百佛。相好如前是五事。

教自觀身令心轉細。教還觀佛。若言我見百佛至千佛。明了如前是六事。

教自觀身。令心轉細。還教觀佛。若言我見二百佛至四百佛。明了勝前是七事。

教自觀身。令心轉細。教還觀佛。若言我見四百佛至八百佛。相好轉明是八事。

教自觀身。令心轉細。還教觀佛。若言我見八百佛至千佛是九事。

從一佛至千佛。諦觀相好極令分明。還自觀身不淨膿血。即教作不淨觀。若見白骨即作白骨觀。若見苦痛眾生即作慈心觀。若不見此事。還觀一佛至心懇惻求哀懺悔。是初學家觀佛法。若趣住地應廣觀佛。若言我見一佛至百千萬乃至眾多佛。相好明了是第十事。

教觀自身令身明淨。教還觀佛。發大誓願心生供養。言我見無量諸佛。於佛前自然有花。便取供養悉令周遍。是十一事。

教自觀身令身明淨。還教觀佛。若言我如前見已心生歡喜。教至心觀佛念欲供養。若言我見自然有花樹踊出上生種種雜色花自然。有人取此好花與我。供養散諸佛上。普使周遍華故不盡。是十二事。

次教於佛邊坐。自觀己身極令明淨。還教觀從東方始。令意東行見無數佛。意乃疲息。是十三事。

教前境界次東行。若言我意東行見無數佛滿於虛空無有邊際。意疲乃息。復更旋意東行。要有限礙。乃住南西北方亦復如是。是十四事。

教令自觀身中支節悉已明了。若言我見者。教還觀佛足下。若言我見佛足下雜光明。然後還至四方。一切諸佛悉在光上蓮花中。是十五事。

教發觀佛喜心諦觀足下。若言我見佛足下光出至於大地無有邊際。教乘此光觀。若言我見苦痛眾生無量無邊光所照處悉皆安樂。是十六事。

教觀自身令復轉明淨。教觀一佛齊中。若言我見佛齊中光出遍至四方極遠之處。一切諸佛悉上光住。是十七事。

教尋光觀。若言我見無量人於光中現悉受快樂。是十八事。

教自觀身令極明淨。教還觀一佛兩乳。若言我見佛兩乳中自然光出遍至四方。一切諸佛悉在光上。是十九事。

教尋光觀。若言我見此光中有無量人悉受快樂。是二十事。

教自觀身見身極明。教還觀一佛眉間。若言我見光從眉間出大如斗許。漸漸龜大便上向去踊在空中。教令尋光觀。為隨何光上。意疲乃息。復更尋去。若言我尋去上至無極到光所盡。是二十一事。二十二事本闕。

教尋此花佛從東方始。若言我見光著有無量細微光皆悉如觀。此光頭盡有化佛滿於東方。中間相去或五步。教續東行觀之。若言我行見無量佛。意疲乃息。教續觀至極遠處。更見餘相乃至南西北方亦復如是。是二十三事。

教自觀身。若言我自見身悉明淨喻如聚光。教令觀佛次第作禮供養。若言我見無量諸佛行列。我持眾花次第灑散。供養諸佛悉令周遍。是二十四事。

教令觀此所供養花。若言我見花墮者在於佛邊便成花帳。行伍次第嚴好微妙。悉皆如是。如是一切諸佛悉在帳中坐其床上。是二十五事。

教觀花帳。若言我見花帳漸漸高出。踊在空中合成一蓋覆一切佛。是二十六事。

教觀自身。若言我見自身龐大喻如聚光。教還觀佛次第作禮悉令周遍仰觀於蓋。若言我見上花蓋中有花臺下向七寶成中有花下以手承取。教散諸方供養諸佛悉令周遍。是二十七事。

教向佛作禮求願已周。教令至心在於佛邊坐。若言我坐。須臾頃見地自然踊出七寶臺色妙香好。便取供養一切諸佛是二十八事。

教自觀身極令明。教令明。教令於佛邊坐觀所供養花。若言我見此花在佛。足下便成琉璃之座。次第行伍佛坐上。中間道陌悉皆上寶所成端直無比。是二十九事。

教自觀身。若言我見身中更有小身。兩重而現內。見外明淨。教還觀佛。若言我見一切諸佛來入一佛身中而不迫迮。是三十事竟。

觀佛事多。略出二十事。以教行者。

初教慈心觀法。先教懺悔。淨身口意至心懇惻發弘誓願。然後教坐。便心目自觀己身。若言我見自身便觀他身。若言我見眾生苦痛在前。足下火然。成於火坑焚諸罪人。身體膿爛血流成池。高聲大喚苦痛無量。復見四方有城圍遶。是名初事。

教發大願生憐愍心諦觀眾生。若言我罪見罪人為火所逼投膿血池。池中膿血便應變為火坑燒諸罪人。苦痛無量便共號哭無寧息處。二事。

教令諦觀莫懷恐怖誓心救濟。教令人人代之乃至眾多。若言我人人代己。將著坑上令得蘇息。三事。

教諦觀之。若言我見諸城門中有無量人。來投火坑復受苦痛。代之令出將至所安。四事。

教令諦觀。若言我見諸門中人來不止受無量苦。我以慈心力便以自手捫摸此門。門便破盡四壁盡破。五事。

教以慈觀之。若言我見諸治罪人心生憐愍。下淚如雨。以手接取灑散火坑火尋滅盡。六事。

教更觀之。見火已滅唯有膿血盛滿大坑。自身出水以著池中。池血消盡其水澄清。七事。

教令諦觀。若言我見池中生大花樹。眾生見此樹便來取之。教令飲之洗浴令身清淨。八事。

教自上花臺上。若言我上花臺已見下眾生復欲得上。即挽上之著葉中。其花狹小不相容受。我以手摩令花廣大得相容受。九事。

教自觀身明淨已。若言我并見諸罪人飢餓須食。生憐愍心。即於身邊便有飲食。我便與之悉令飽足使得休息。諸人皆言離苦得樂。十事。

教令諦觀。花臺增長有數重出。我便尋上至第二重。身安坐已便喚下人。悉上花臺快得安住。我生悲心於是花上所須之物飲食充飽。我以慈心即為說法。汝由宿世作毒火燒人家種種惡業。今受此報。汝可懺悔滅除宿罪。十一事。

教生善心復登華臺。若言我已下重諸人亦上。所須與之令無所乏。須復為說法。天上人間五道報應令心開解。十二事。

教尋花上。若言我已於花上為下重諸人。復欲得上我悉上之。復生喜心觀此花中。便有自然金銀珍寶衣裳飲食所須之物。悉給與之。天諸伎樂自然而至。隨意所欲受快樂已。便為說法。汝等善心始生果報尋至。封受此果報。十三事。

教增喜心乘華而上。若言已上華臺頭。在下諸人心生歡喜。尋後而上盡華頭。復教觀花。若言我見華頭。我見華頭生大甘果香味具足。告諸人言。樹上有果可取食。便如所言食得充足皆言快樂。十四事。

教觀華中。若言我見華中有七寶之臺自然而出。中有經卷名曰智慧。我即宣令一切諸人。此中有經說三乘法。汝可作禮生恭敬心花香供養。復欲聽法。我便答言。燒香散花供養已訖。復欲聽法。我便答言。我及眾會俱不清淨。如何可聞法者。令身心清淨。即便受教。我語諸人悉令端坐。閉目一心除諸亂想。我亦如是。須臾之間身盡明淨心意泰然。我即語之今當為汝說此妙法。至心聽受即便受教。我為說法令得聞法。既聞法已於上空中有自然光明照此華臺。一切諸人便於四方悉令明淨。此諸人等見光歡喜身輕踊躍。尋光而去。十五事。

教諦觀身。若言我自見身。光出遶身四邊其明轉盛。便自以手推此光明遠至四方。有無量人尋光來至。我以慈心便給所須。令得充足無所乏少。便為說法令得信解。歡喜受行。須臾之頃便踊身空中徘徊而去。十六事。

教諦觀華臺。若言我見華臺所有悉已去。都不得見四向清淨。於此事中境界亦多。略出所有耳。

續教作慈心觀。先教以慈心自觀己身。見已了了便教觀苦痛眾生。若言我見四山之中有大地獄。罪人滿中受大苦痛。須臾之頃忽然便有鐵蓋。覆諸罪人令不得現。初事。

教以慈心發大誓願。我當救濟無量苦惱眾生令得解脫。即起慈心坐鐵蓋上破此鐵蓋。若言我以此手破碎鐵蓋漸令破盡。便下向觀見諸罪人受大苦痛。有重鐵輪在人頭

上。或在身中或在足下或大或小。膿血流出苦痛無量。高聲大哭不可堪忍。復見無量治罪之具治諸罪人。苦痛無量不可具說。二事。

復教發誓願。益增悲心觀之。若言我見此罪人心生憐愍淚下如雨。諸人小得休息。三事。

教修慈心。代諸罪人將著高處。便得休息。須臾之間人人如是。四事。

教更觀之。若言我見地獄四邊高壟起中有膿血池。池中四處忽然火起燒諸罪人。苦痛難忍號哭稱怨。若言我見此事生憐愍心。即於身邊手出清水。四向灑之令火漸滅小得休息。五事。

教令更觀。若言我見山間有無量人來入地獄中。受諸苦痛不可稱計。我見此已心生憐愍。便於池處立棧代諸罪人。將著棧上令得休息。人人如是六事。

教諦觀之。若言我見諸山間人來不絕受苦不斷。我以慈心力磨滅此山以為平地。七事。

教以慈心。於此池上空中而坐。身出少水澍於池中。若言我於空中坐已。下水澍池中。池中膿血四向出去其池澄清。須臾之頃於池四面便有火起。燒此膿血悉已都盡。八事。

教以悲心。於池上坐四面諦觀。若言我見鐵輪毒害之具來至我座下成大臺。諸罪人等各至四方安隱之處。我在臺上見下火起舉臺然盡。火四向去燒諸四方所到皆盡。九事。

教觀池中。若言我見池中泉水廣大乃至四方無邊際。中生蓮華漸漸廣大覆此池上。教在華中便四向觀。見池四邊有無量人欲來趣我。我教洗浴令身清淨。身清淨已於花葉間便開少分。於下水上住於道陌間。令諸人等悉上花臺。十事。

教觀池四邊。若言我見池四邊便有樓閣自然而出與華相接。令諸人等趣此樓上快得休息。各各自言。雖得樂既止息已。便索飲食無以與之。於十指頭出雨雨花為乳。諸人等悉令足飽。是十一事。

教令觀花臺中。若言我見花臺中更有臺出。及四方樓俱更有重。廣大如前。我尋上到已。於華葉間便開少分。設諸梯橙上諸人等。復著臺上四向趣樓隨來處東向三方亦爾。復加悲心觀此華中。復有自然所須之物。與四方人令其充足。便為說法。是身為苦無牢強者。皆由宿世犯五逆罪行惡所致。受此苦痛。今可懺悔。尋如所言即便懺悔。是十二事。

教觀華臺。若言我華臺中更出重樓閣我便尋上。到已復作梯橙。諸人上已。各各上樓休息已。我於華上便取飲食衣服所須之物。四向與之令無所少。便為說法。無量利益便生信心。受持齋戒悉令奉行。十三事。

教令更觀花臺樓閣。若言我見花臺樓閣如前。生微妙勝前。我與諸人等如前尋上重已。各共上樓。與諸人等便得充足令無所乏。復為說法。即便受教悉得利益。十四

事。

教生喜心諦觀花中。若言我華臺中樓閣如前生重。我與諸人悉共上已。我坐華上心歡喜。須臾之頃見花臺樓。皆作金色七寶合成。於上便有無盡寶藏。衣服飲食微細柔軟筍篋樂器。須隨意所欲得充足已。復為說法皆悉受行。十五事。

教更觀華臺中。若言我已見花臺中有樹踊出。高樓十丈枝葉茂盛生香美藥。自上樹頭便下向觀。見下樓閣從下破落至五重。諸人惶怖各言苦哉。便尋花上在諸花中。十六事。

教生憐愍救濟諸人。若言於花葉中挽諸人等上著花頭。便以甘果悉給與之令無所乏便為說法。教修禪定滅諸惡身。心得清淨踊躍無量。飛行虛空隨意而去。十七事。

教在花上四方遠觀。若言我見四方有光明雲蓋來趣我身。於時我身復光出與蓋相接。我以手摩令廣大。十八事。

教即尋光從東方始。若言我尋光東行極遠。於此光中見無量人光中而來趣花所。如是尋去到光住處乃自還來花。教次第行伍。給與衣食所須之物令得充足。便為說法。隨意所應歡喜受行。身輕踊躍飛騰空中隨意而去。南西北方亦如是。十九事。

教觀身令廣大。滿於空中極明淨。復明見四方無量人來集身邊。我以慈心令入我身中。入我身中已安止。須臾之頃有自然所須之物。隨意應施與諸人等令無所乏。各得充足快樂安隱。便為說法。無量利益令得開解隨意而去二十事。

如是等極多。略受法者說此事耳。形疾有三品。風寒熱病為輕微。心心有三病患體。動有劫數受諸苦惱。唯佛良醫授以法藥。能受行者除生死病。令心決定專心不亂。如人見賊安心定意牢自莊嚴賊自退散。亂心惡賊亦復如是。如是言曰血肉雖盡但皮筋骨在不捨精進。如人燒身但欲救火更無餘計。出煩惱苦亦復如是。當忍五事苦患飢渴寒熱瞋恨等。當避憤鬧樂在靜處。所以者何。眾鬧亂定如入刺林。

四無量觀法。求佛道者。當行四無量心。其心無量故功德亦無量。於一切眾生中凡有三品。一者父母親里善知識等。二者怨賊惡人常欲惱害。三者中人不親不怨。行者於此三品人中。慈心觀之當如親里。老者如父少者如子。常應修習如是慈心。人之為怨以有惡緣。惡緣盡還成親。親怨無定。何以故。今世是怨後世成親。瞋恚之惡失大利。失慈心者障礙佛道。是故應於瞋憎怨賊應視之如其親里。所以者何。由是怨賊令我得佛。若使怨賊無惡於我。忍從何生。是則為我善知識。令我得忍辱波羅蜜。於怨賊之中得慈心已。於十方眾生慈心愛念普遍一切。蝸[虫*非]蠕動皆無安者。而起悲心也。若見眾生得今世樂得生天樂賢聖道樂而起喜心。不見眾生有苦樂事。不愛不喜以慧自御。雖緣眾生而起捨心。是名四無量心。於十方眾生慈遍滿故。名為無量。行者應當修習是心。或時有瞋恚心起如蛇如火在於身上即應急除。若心馳散入於五欲。及為五蓋所覆。當智慧精進之力攝持令還。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。禪定福德因緣得上四無量心已。於一切眾生忍辱不瞋。是名眾生忍。得眾生忍已易得法忍。得法忍者。所謂諸法不生不滅畢竟空相。能信受是法忍者。是名無生忍。得阿耨多羅三藐三菩提記。欲得佛道者應當如是修習。求初禪先習如是諸觀。或觀不淨。或觀因緣。或念佛三昧。或安般。後得入諸定。求佛道者先習四無量心。得入初禪則易。若利根人直求初禪者。觀於五欲種種過患。猶如火坑亦如廁屋。念初禪地如清涼池臺觀等。五蓋則除便得初禪。如後利仙人初學禪時。道見死屍臃腫爛臭。心諦觀之自見其身如彼不異。靜處專念便得初禪。佛在恒水邊坐禪。有寡聞比丘問佛。云何得道。佛言。他物莫取。便解法空即得道迹多聞人自怪無所得而問於佛。佛言。取恒水中小石。以君持水淨洗。比丘如教。佛問。恒水多澡瓶水多。答言。恒水不可為比。佛言。不以指洗。用水雖多無益也。行者當勤精進用智定指洗除心垢。若不如是不能離苦也。

不淨觀法。貪瞋癡是眾病之本。愛身著欲則生瞋恚。顛倒所惑即是愚癡所覆故也。於內外身愛著淨想。習之來久深著難遣。欲離貪欲當觀不淨。瞋由外起雖爾猶可制之。如人破竹初節難破。既制貪欲餘二自息。不淨觀者當觀此身。生不淨處在胞胎中。從不淨出薄皮覆之內純不淨。然四大變為飲食充實其內。自觀察從頭至足。薄皮裹之內無一淨者。腦膜涕唾膿血屎尿。略說則有三十六物。廣則無量。猶如農夫開倉。善分別麻麥粟豆。行者深觀見此身倉。種種惡露三十六物。如實分別內身如此。當知外身亦不異此。若心住相者。身體柔軟心神快樂。心若不住當自責心。我從無數劫來隨順汝故。經歷三塗受無窮苦。從今日去我當供伏汝。汝且隨我。還攝其心令得成就。若極其身者。當觀白骨。亦可入初禪。行者志求大乘。若命終隨意所欲生諸佛前。若不爾者。必生兜率天得見彌勒。定無有疑也。

初禪過患內有覺觀外有火災。二禪過患內有喜樂。外有水災。三禪過患內有喘息外有風災。四禪地中過患都盡三災不及。

二十五有。四天下。六欲天。四惡道。四禪地。大梵天。無色界。第四禪地有五阿那含天。合二十五有。

五門禪經要用法