

不 淨 觀

一、不淨觀之經說

1、復次。比丘觀身如身。比丘者。此身隨住。隨其好惡。從頭至足。觀見種種不淨充滿。我此身中有髮·髦·爪·齒·麤細薄膚·皮·肉·筋·骨·心·腎·肝·肺·大腸·小腸·脾·胃·搏糞·腦及腦根·淚·汗·涕·唾·膿·血·肪·髓·涎·膽¹·小便。猶如器盛若干種子。有目之士。悉見分明。調稻·粟種·蔓菁·芥子。如是比丘此身隨住。隨其好惡。從頭至足。觀見種種不淨充滿。我此身中有髮·髦·爪·齒·麤細薄膚·皮·肉·筋·骨·心·腎·肝·肺·大腸·小腸·脾·胃·搏糞·腦及腦根·淚·汗·涕·唾·膿·血·肪·髓·涎·膽·小便。如是比丘觀內身如身。觀外身如身。立念在身。有知有見。有明有達。是謂比丘觀身如身。

復次。比丘觀身如身。比丘者。觀身諸界。我此身中有地界·水界·火界·風界·空界·識界。猶如屠兒殺牛。剝皮布地於上。分作六段。如是比丘觀身諸界。我此身中。地界·水界·火界·風界·空界·識界。如是比丘觀內身如身。觀外身如身。立念在身。有知有見。有明有達。是謂比丘觀身如身。

復次。比丘觀身如身。比丘者。觀彼死屍。或一·二日。至六·七日。烏鴉²所啄。豺狼所食。火燒埋地。悉腐爛壞。見已自比。今我此身亦復如是。俱有此法。終不得離。如是比丘觀內身如身。觀外身如身。立念在身。有知有見。有明有達。是謂比丘觀身如身。

復次。比丘觀身如身。比丘者。如本見息道骸骨³青色。爛腐食半。骨璫在地。見已自比。今我此身亦復如是。俱有此法。終不得離。如是比丘觀內身如身。觀外身如身。立念在身。有知有見。有明有達。是謂比丘觀身如身。

復次。比丘觀身如身。比丘者。如本見息道。離皮肉血。唯筋相連。見已自比。今我此身亦復如是。俱有此法。終不得離。如是比丘觀內身如身。觀外身如身。立念在身。有知有見。有明有達。是謂比丘觀身如身。

復次。比丘觀身如身。比丘者。如本見息道骨節解散。散在諸方。足骨·膊骨⁴·髀骨⁵·髁骨⁶·脊骨·肩骨·頸骨·髑髏骨。各在異處。見已自比。今我此身亦

¹ 宋、元本作「痰」。

² 鴟（𦉑）：夜間活動的兇猛鳥類。

³ 骸（尸𠂔）：小腿骨(脛骨)。

⁴ 膊（𠂔𠂔𠂔）：股骨也(膝頭)。

⁵ 髀（𠂔一）：股也(大腿骨)。

《康熙字典》p2263a

《康熙字典》p1506c

《康熙字典》p2264c

復如是。俱有此法。終不得離。如是比丘觀內身如身。觀外身如身。立念在身。有知有見。有明有達。是謂比丘觀身如身。

《中阿含經》T1 p0583b-c

2、我聞如是。一時。佛遊舍衛國。在勝林給孤獨園。爾時。世尊告諸比丘。年少比丘始成就戒。當以數數詣息止道觀相。骨相·青相·腐相·食相·骨鑱相。彼善受善持此相已。還至住處。澡洗手足。敷尼師檀。在於床上結加趺坐。即念此相。骨相·青相·腐相·食相·骨鑱相。所以者何。若彼比丘修習此相。速除心中欲恚之病。於是。世尊說此頌曰

若年少比丘	覺未得上意	當詣息止道	欲除其淫欲
心中無恚諍	慈愍於眾生	遍滿一切方	往至觀諸身
當觀於青相	及以爛腐壞	觀鳥蟲所食	骨骨節相連
修習如是相	還歸至本處	澡洗於手足	敷床正基坐
<u>當以觀真實</u>	<u>內身及外身</u>	盛滿大小便	心腎肝肺等
若欲分衛食	到人村邑間	如將鎧纏絡	常正念在前
若見色可愛	清淨欲相應	見已觀如真	正念佛法律
此中無骨筋	無肉亦無血	無腎心肝肺	無有涕唾腦
一切地皆空	水種亦復然	空一切火種	風種亦復空
若所有諸覺	清淨欲相應	彼一切息止	如慧之所觀
如是行精懃	常念不淨想	永斷淫怒癡	除一切無明
興起清淨明	比丘得苦邊		

佛說如是。彼諸比丘聞佛所說。歡喜奉行。

《中阿含經》T1 p0646c11

二、不淨觀之屬性

1、問不淨觀以何為自性。答以無貪善根為自性。修定者說。以慧為自性。所以者何。經為量故。如契經說。眼見色已隨觀不淨。如理思惟乃至廣說。觀是慧故。有餘師說。以厭為自性。所以者何。厭所緣故。評曰。此不淨觀。無貪善根以為自性。非慧非厭。所以者何。對治貪故。

問前契經說當云何通。答與慧相應故說為觀。而此體是無貪善根。是緣色貪近對治故。若并眷屬四蘊五蘊為其自性。此不淨觀。界者唯欲色界。以無色界無緣色法不淨觀故。地者十地。謂在欲界靜慮中間及四靜慮四近分故。所依者唯依欲界身。以色無色界身不起此觀故。……

6 髻（ㄅㄨㄣˋ）：兩股之間。

《康熙字典》p2268a

所緣者唯緣欲界色處為境。

問此不淨觀為緣欲界一切色處。為少分耶。答此緣欲界一切色處。……

問此不淨觀亦緣聲香味觸法不。答此唯緣色不緣餘五。

問若爾。經說當云何通。如契經說。眼見色已。廣說乃至意知法已。隨觀不淨如理思惟。答由六識門引不淨觀。故作是說。然不淨觀緣色非餘。復次依通對治。故作是說。謂不淨觀雖但緣色。而能對治緣六境貪。如為色貪所覆蔽者。修不淨觀而伏除彼。為聲等貪所覆蔽者。亦修此觀而伏除之。故作是說。復次先於色處起不淨觀。厭患諸色。後於依色聲等五境亦能厭患。厭患聲等雖是餘觀非不淨觀而不淨觀所引生故名不淨觀。復次先緣色處修不淨觀得純熟已。後於餘境亦欲厭患。……

問何處起此不淨觀耶。答唯人三洲能初現起。天中無有青瘀等相故六欲天唯能後起。有說。初後皆唯人趣。六欲天中無青瘀等不淨相故都不現起。

問觀房等中骨等充滿。此不淨觀為何所緣。有作是說。彼緣自身骨等為境有餘師說。緣曾塚間所見骨等。或有說者。緣房等中諸空界色評曰。應作是說。此是假想勝解作意相應無貪。隨所樂緣皆無有失。

問此觀一切非骨瑣等。為骨瑣等寧非顛倒。答此是善故。如理作意所引生故。無貪善根為自性故。引生聖道勝加行故。伏煩惱故。感愛果故。雖不如實而非顛倒。有作是說。此不淨觀亦名顛倒。於非不淨觀不淨故。

問若爾。何故非不善耶。答由二緣故名為不善。一所緣倒。二自性倒。此不淨觀雖所緣倒非自性倒故非不善。復次由二緣故名為不善。一所緣倒。二意樂倒。此不淨觀雖所緣倒非意樂倒故非不善。

《大毘婆沙論》T27 p0206c-208a

2、既唯勝解作意相應。此觀理應唯是有漏。

《俱舍論》T29 p0118a

3、次於十種不淨之中，譬如在水不靜止而急流的河中，由於舵的力量可以停止船隻，若無舵想止住它是不可能的；如是因所緣的力量弱，由於尋的力量，止住於心而成專一，若無有尋想止住他是不可能的；所以在十不淨中只能獲初禪，不能得第二禪等(第二禪等無尋故)。

《清淨道論》p172

三、不淨觀之內涵

1、行者初來欲受法時。師問五眾戒淨已。若姪欲多者。應教觀不淨。不淨有二種。一者惡厭不淨。二者非惡厭不淨。何以故。眾生有六種欲。一者著色。二者著形容。三者著威儀。四者著言聲。五者著細滑。六者著人相。著五種欲者令觀惡厭不淨。著人相者令觀白骨人相。又死屍若壞若不壞。觀不壞斷二種欲威儀言聲。觀已壞悉斷六種欲。

習不淨有二種。

一者觀死屍臭爛不淨。我身不淨死屍一等無有異也。如是觀已心生惡厭。取是相已。至閑靜處若處下若空舍。以所取相自觀不淨。處處遍察繫心身中不令外出。若心馳散還攝緣中。

二者雖不眼見。從師受法憶想分別。自觀身中。三十六物不淨充滿。髮毛爪齒涕淚涎「泳-永+垂」。汗垢肪迹⁷ 皮膜肌肉。筋脈髓心肝脾腎肺胃腸肚胞膽痰癢⁸。生藏膿血屎尿諸蟲。如是等種種不淨聚。假名為身。自觀如是。所著外身亦如是觀。若心厭惡姪欲。心息則已。

若心不息當勤精進。呵責其心作是念言。老病死苦其為至近。命如電逝。人身難得善師難遇。佛法欲滅如曉時燈。有破定法眾患甚多。內諸煩惱外有魔民。國土飢荒內外老病。死賊其力甚大壞習禪定。我身可畏。於諸煩惱賊中未有微損。於禪定法中未有所得。雖服法衣。內實空虛俗人無異。諸惡趣門一切皆開。諸善法中未入正定。於諸惡法未能必不為惡。我今云何著是屎囊而生懈怠。不能精勤制伏其心。如此弊身賢聖所呵。不淨可惡九孔流出。而貪著此身。與畜生同死。俱投黑闇甚所不應。如是鞭心思惟自責還攝本處。

又時亦復應令心悅。作是念言。佛是一切智人。直說道教易解易行。是我大師。如是不應憂畏。如依大王無有怖畏。諸阿羅漢所作已辦。是我同伴。已能伏心如奴哀主。心已調伏具種種果六通自在。我亦應自伏其心求得此事。唯有此道無復異路。如是思惟已還觀不淨。復自欣歡作是念言。初習道時。諸煩惱風吹破我心。我欲得道。上妙五欲尚不能壞。何況弊者。……

行者如是思惟決定堅固。住心本緣不畏眾欲。若利根者。一心精勤。遠至七日心得定住。中根者。乃至三七。鈍根者。久久乃得。如攢酪成酥。必可得也。若不任習行。是身雖復久習種種方喻。空無所得。譬如攢水終不成酥。**問曰**。何事不中。**答曰**。若犯禁戒不可者。若邪見不捨。若斷善根及三覆障。所謂厚利煩惱。五無間罪。三惡道報。如是等罪不應習行。

《禪法要解》T15 p0286b-287b

7 迹(尸弓)：脂肪。

8 癢(一フハ)：心病。

《康熙字典》p1484a

《康熙字典》p1151c

2、不淨觀中略有二種。一厭他身觀他不淨。二厭自身觀自不淨。
觀他身中有其九相。一者死相。二者脹相。三青瘀相。四膿爛相。五者壞相。
六者血塗相。七虫敢相。八骨鎖相。九離壞相。大智論中加一燒相少一死相。
此義如後九相章中具廣分別。

觀自身中有五不淨。如大智論說。

一種子不淨。是身過去結業為種。現以父母精血為種。

二住處不淨。在母胎中生藏之下熟藏之上兩界之間安置己體。

三自相不淨。是身具有九孔常流。眼出眵⁹淚。耳出結迹¹⁰。鼻中出涕。口出延
吐。大小便道流出屎尿。

四自體不淨。是身具有三十六物所共合成。如大智論說。一髮。二毛。三爪。
四齒。五皮。六肉。七骨。八髓。九筋。十脈。十一脾。十二腎。十三心。
十四肝。十五肺。十六大腸。十七小腸。十八胃。十九胞。二十尿。二十一
尿。二十二垢。二十三汗。二十四淚。二十五結迹。二十六涕¹¹。二十七唾。
二十八膿。二十九血。三十黃陰。三十一白陰。三十二肪。三十三屬¹²。三十
四腦。三十五膜。三十六精。於此門中要唯二種。一皮等觀。二除去皮肉為
白骨觀。

骨觀有三。如毘曇說。

一者始業觀察自身。從頭至足除去皮肉作其骨相。

二已習行觀彼骨鎖。以漸寬廣周滿大地。又觀彼骨展轉相對大風飄搏變為雪
聚。修此骨相極令純熟不作心想任運現前。

三思惟已度於彼骨鎖。以漸略之還至自身。於其所緣清淨寂靜唯觀一色。此
是第四自體不淨。

五終竟不淨。此身死已埋則成土。虫噉成糞。火燒成灰。究竟推求無一淨相。
名終竟不淨。

《大乘義章》T44 p697c-698a

3、第一辨相。九想云何。

第一死想行者。為欲破姪欲賊。先觀死想。見人死時言語辭別出息不返忽然便
死。念我當然所愛亦爾。用呵煩惱。

第二脹想。見屍臃脹如韋囊中風異於本形。念我當然所愛亦爾。用呵貪欲。三

青淤想。見彼死屍風吹日曝色變青淤壞本形色。念我當然所愛亦爾。

四膿爛想。見彼死屍青淤已後不久膿爛臭弊可惡。念我當然所愛亦爾。

五者壞想。觀彼死屍風日轉大破壞在地膿血流出。念已當然所愛亦爾。

六血塗想。死屍壞已血肉塗漫。念已當然所愛亦爾。

9 眵(𦉑)：眼眶中的分泌物。

10 迹(ㄅㄨㄣˋ)：耳中垢。

《康熙字典》p1514c

11 涕(ㄊㄧˋ)：鼻涕。

12 屬(ㄉㄨˋ)：膚肉壞也。

《康熙字典》p1479b

七蟲食想。觀彼死屍不燒不埋棄之曠野為諸蟲狩之所食噉。見己身自方亦類所愛亦爾。

八骨鑱想彼肉既盡唯見骨鑱共相連柱。

九分散想。殘筋既斷骨鑱分離名分散想。

大智論中少一死想加一燒想。見彼殘骨為火所燒終成灰燼。忖己當然所愛亦爾。問曰。彼論何故除死。彼以初死形色未變。猶取淨相。為是不說(此一門竟)

次辨體性。論曰。此九是想自性。以取相故。若據終成。是無貪性。貪欲治故(此二門竟)

次辨所緣。此九唯緣欲界地中不淨之色。以為境界。為破欲界貪欲心故(此三門竟)

次明九想治患不同。九想能治貪欲之病。貪有二種。一愛自身。五種不淨而為對治。如前五度章中具廣分別。二愛他身。九想為治。愛他身中經論不同。依涅槃經。說有四欲。

一威儀欲。愛其進止語言等事。

二形色欲。愛其青黃赤白等事。

三處所欲。或著眼耳。或愛鼻口。或貪腰身。如是一切。

四細觸欲。愛其細滑柔濡(口又弓V)等觸。

此四種欲九想別治。初威儀欲死想為治。形色欲者青淤濃爛血塗為治。處所欲者脹壞蟲食分散為治。細觸欲者骨鑱為治。

依大智論。染有七種。

一著威儀。愛其進止。

二著語言。愛其音聲[1]言語戲笑。此二猶前威儀欲也。

三著形色。猶前四中形色欲也。

四著形容。愛其身形。猶前四中處所欲也。

五著細滑柔濡等觸。猶前四中細觸欲也。

六通著前五。

七著人相。謂男愛女之女愛男等。

七中初二死相為治。著形色者青淤濃爛血塗為治。著形容者脹壞蟲食分散為治。著細觸者骨瑣及與燒相為治。後之二種九相通治。此九破貪。瞋等諸結皆亦微薄(此四門竟)

《大乘義章》T44 p735b-736a

著威儀、語言----- 死

著形色----- 青淤、濃爛、血塗

著形容----- 脹壞、蟲食、分散

著細觸----- 骨瑣、燒相
通著前五及人相者----- 九相通治

四、不淨觀之修習方法

1、修此觀者復有三種。一者樂略。二者樂廣。三樂廣略。

此中唯樂略者。謂彼行者先往塚間觀察死屍青瘀等相。善取相已退坐一處重觀彼相。若心散亂不明了者。復往塚間如前觀察善取其相。如是乃至若得明了心不散亂速還住處。洗足就座結加趺坐。調適身心令離諸蓋。憶念觀察先所取相。以勝解力移屬自身。始從青瘀乃至骨瑣。於骨瑣中。先觀足骨。次觀踝骨。次觀脛骨。次觀膝骨。次觀脾骨。次觀臑骨。次觀腰骨。次觀脊骨。次觀脇骨。次觀膊¹³骨。次觀臂骨。次觀肘骨。次觀腕骨。次觀手骨。次觀肩骨。次觀項骨。次觀頷¹⁴骨。次觀齒骨。後觀觸體。彼勝解力觀察如是不淨相已。繫念眉間湛然而住。復轉此念入身念住。展轉乃至入法念住。是名樂略修觀行者不淨觀成。

唯樂廣者。謂彼行者。先往塚間觀察死屍青瘀等相如前廣說。展轉乃至繫念眉間以止息已。復轉此念。先觀觸體。次觀齒骨。展轉乃至後觀足骨。彼勝解力觀自骨已。復觀外骨在自骨邊。漸遍一床一房一寺一園一邑一田一川一國。展轉乃至大海邊際。周遍大地。心眼及處骨瑣充滿。復漸略之。乃至唯觀自身骨瑣。於中漸復略去足骨。展轉乃至後觀觸體。彼勝解力觀察如是不淨相已。繫念眉間湛然而住。復轉此念入身念住。展轉乃至入法念住。是名樂廣修觀行者不淨觀成。

樂廣略者。謂彼行者先往塚間觀察死屍青瘀等相如前廣說展轉乃至大海邊際。周遍大地。心眼及處骨瑣充滿。復漸略之。展轉乃至後觀觸體。繫念眉間少止息已。數復廣略如前觀察至純熟已。繫念眉間湛然而住。復轉此念入身念住。展轉乃至入法念住。是名樂廣略修觀行者不淨觀成。

《大毘婆沙論》T27 p205b

2、修習法

(一) 膨脹相的修息法

瑜伽者若欲於膨脹之身生起膨脹之相而修稱為膨脹之禪的，應該如地遍中所說的方法去親近阿闍梨而把取業處。那些對瑜伽者說業處的人，對於(1)為取不淨相而前行的處所，(2)四方諸相的考察，(3)以十一種法取相，(4)觀察(至墓場等)往返的道路，(5)乃至最後的安止規定，都應該說。那些瑜伽者應善學一切，到前面所說的住處，

13 膊(ㄅㄛˊ)：肩胛骨。

14 頷(ㄢˋ)：下巴。

《康熙字典》p2266a

遍求膨脹相而住。

（1）為取不淨相而前行的處所

如是修不淨者，若聽見人家說，在某村口、林口、道路、山腳、樹下，或塚墓間有膨脹的屍體丟在那裡的時候，不要像在不妥當的渡頭而即跳去。為什麼呢？因為不淨的屍體可能有野獸光顧或非人覬覦，若往那裡走，則有生命的危險。或者所走的路要經過村口、浴場與田邊，那裡可能發現異性之色，甚至那屍體便是異性一即男子以女體為異性，女子以男體為異性。如果異性之體是新近才死的，可能生起淨想，所以對於他的梵行也是障礙。如果他能夠這樣的自覺：「這對於我是不足輕重的」，那麼他便可去。

在出發的時候，應該告訴僧伽的長老或其他通達比丘。何以故？假使他在塚莫之間，為非人、獅子虎豹等的形色和聲音等不順的所緣所威脅而肢體戰慄，或食物不消化而嘔吐，或其他意外的病發生時，則寺內的長老比丘既能善護其衣鉢，亦將派遣青年比丘及沙彌去看護那比丘。還有些盜賊認為「塚莫是一個不被人懷疑的地方」，故在已盜和未盜的時候，往往在那裡集合，或者給人們追逐的盜賊，跑進比丘的地方，把贓物丟在那裡逃走了。追的人來到這裡便說：「我們被盜的東西和賊都找到了！」即捕此比丘及傷害他。此時則僧伽長老即可阻止他們說：「莫傷害他，他行前曾經對我說過，是來這裡行道的」，人們既得瞭解，便可安全了。這便是行前要先告知的利益。所以欲見不淨相者，依照前述的方法告知比丘之後，應該剎帝利到灌頂的地方去，又如祭祀者到祭壇去一樣的生起喜悅心而行，既生喜悅心後，當依諸義疏所說的方法去行。即所謂：

「攝取膨脹不淨者，置念不忘，內攝諸根，意不外向，觀察往返的路，不與他人作伴單獨而行。在棄有膨脹不淨之相的地方，那裡並有岩石、蟻塔、樹、灌木、蔓草等相及所緣，對於所有的相及所緣既作注意之後，再觀察其膨脹不淨相的自性、狀態。即是對於顏色、性別、形狀、方位、空間、界限、關節、孔隙、凹部、凸部與周圍等相，他得深深的習取，善能把握，善能確定，他對於那些相既善習取、把握及確定之後，置念不忘，內攝諸根，意不外向，觀察往返的路，不與他人作伴單獨而行。他經行時當於不淨相作意而經行，坐時亦當於不淨相作意而行坐。

（2）四方諸相的考察

這裡走去的人，不應即刻去看不淨相，須先確定方法；因為所站的一方，若對於所緣不明顯，則心亦不適於工作；所以應該避免那一方。如果所立之處對於所緣很明顯的，則心亦適於工作，故應站在那裡。對於逆風和順風都應該避免，站於逆風者未免為屍體的臭氣所惱而散亂於心；站在順風者，如果那裡有非人居留，則未免觸怒他們而致災害。所以應該稍微避開而在不很多的順風處站立、如

是注意站立，亦不應離屍體過遠與過近或在正頭方及正足方站立，因為站得過遠對於所緣不明顯，過近則生恐怖。若站在正頭方或正足方，則對一切不淨相難得平等的認識。所以不過遠過近而視，當在屍體的中部適當的地方站立。

如是站立之人，「那裡並有岩…蔓藤等相」，當依此說考察四方諸相。其考察的方法如次：若在不淨相的周圍看見有石頭，應該確定這石頭的高、低、大、小、赤、黑、白、長及圓等。此後應該觀察：「在這個地方是這個石頭，這邊是不淨相；這邊是不淨相，這裡是石頭。」如是蟻塔，亦應確定其高、低、大、小、赤、黑、白、長及圓等。此後應該觀察：「在這個地方是這個蟻塔，這邊是不淨相。」如見樹，則應確定它是阿說他(即菩提樹)，或榕樹，或無花果樹，或迦毗他伽樹，及它的高、低、大、小、黑、白等。此後應該觀察：「在這個地方是這棵樹，這邊是不淨相」。如見灌木，則應確定它是醒提，或迦羅曼陀，或迦那維羅，或鼓輪達伽及它的高、低、大、小等。此後應該觀察：「在這個地方是這樣的灌木，這邊是不淨相」。如見蔓藤，應確定它是羅婆(葫蘆瓜)或俱盤提(南瓜)或沙麻、或黑葛、或臭藤。此後應該觀察：「在這個地方是這樣的蔓藤，這邊是不淨相；這邊是不淨相，這裡是蔓藤」。這便包攝「與相俱作，與所緣俱作」的意義。再三的確定名為「與相俱作」，這是石頭這是不淨相，這是不淨相這是石頭，往往這樣雙雙連結確定，名為「與所緣俱作」。

如是與相俱及與所緣俱作已，其次確定「自性的狀態」，即是說當時不淨相的自性狀態---不與他共的獨特的膨脹的狀態作意。膨脹的勝義，即以這樣的自性與作用而確定之義。

(3) 以十一種法取相

如是確定之後，次說「以色、以相、以形、以方、以處、以界限」六法取相，怎樣取呢？

- (1) 「以色」，即瑜伽行者當確定這屍體是黑的，或白的，或金黃的皮膚的色。
- (2) 「以相」，並不是說確定其女相或男相，當確定這屍體是青年、中年或老年的。
- (3) 「以形」，是只依膨脹的形而確定這是他的頭形，這是他的頸形，這是手形，這是腹形，這是臍形，這是腰形，這是股形，這是脛形，這是足形。
- (4) 「以方」，即確定這屍體的兩方，從臍以下為下方，臍以上為上方；或者確定我是站在這一方，而不淨相則在那一方。
- (5) 「以處」，當確定手在此處，足在此處，頭在此處，中部身體在此處；或者確定我是站在此處，而不淨相則在彼處。
- (6) 「以界限」，當確定這屍體下以足掌，上以髮頂，橫以皮膚為界，在其界限之內觀察三十二分充滿污穢屍體，或者確定這是他的手界，這是足界，這是頭界，這是中部身體的界限。

或者取得全體的任何部分，即以彼處為膨脹的界限。男子對於女體(屍)，女子對

於男體(屍)是不適宜的。在異性的屍體不能生起(不淨相的所緣)，只是擾亂的緣而亡已。如中部義疏中說：「雖係腐爛的女人亦能奪去男子的心」。所以當對同性的屍體以此六法取相。

其次如已親近過去諸佛，曾習業處，行頭陀支，思惟(地水火風)大種，把握(無常、苦、無我)諸行，觀察(緣起的)名色，除有情想，行沙門法，薰習其(善的)薰習，修其所修，得(解脫)種子，具上智而少煩惱的善男子，見其所見的屍體處，即得顯現似相。如果不能如是顯現，則以此六法取相而得顯現。假使這樣依然不能顯現，那麼，他們必須再以關節、孔隙、凹部、凸部、周圍五法取相。

此中(7)「以關節」，是一百八十關節。然而在膨脹的相上怎麼能夠確定一百八十關節呢？所以他應觀察右手的三關節，左手的三關節，右足的三關節，左足的三關節，頭頸一關節及腰一關節的十四大關節。

(8)「以孔隙」，即應觀察手脅之間，足與足間，腹的中間及耳孔的孔隙。對於閉眼的狀態，開眼的狀態，或閉口開口的狀態亦宜觀察。

(9)「以凹部」，即應觀屍體的凹處，如眼窩、口腔及喉底等，或者觀察我站在低處，而屍體在高處。

(10)「以凸處」，當觀屍體的高處，如膝、胸、或額等；或者觀察我站在高處，而屍體在低處。

(11)「以周圍」，當觀察屍體周圍的一切。以智行於全屍體，那一處顯現明瞭的，即置心於彼處：「膨脹相、膨脹相」而念。如果這樣也不能顯現，則應置心於(上半身)直至腹端最膨脹之處：「膨脹相、膨脹相」作念。

今對「善取彼相」等作如是的抉擇：諸瑜伽者對於這屍體當依前述的取相法而善取相，專心置念，如是數數善作把握與確定。離屍體不過遠不過近之處站立或坐，開眼觀看而取相。心念「厭惡的膨脹相、厭惡的膨脹相」，乃至百回千回的開眼觀看，閉眼專思。行者當如是數數取相而至善取。什麼時候為善取呢？即在開眼見相閉眼而思相亦同樣的顯現之時，名為善取。他如是取相而得善取善把握而善觀察已，如在那裡(塚墓)修習到最後仍不能得證(初禪)，則他回來之時亦如前說的方法單獨無伴，於同樣的不淨業處上作意，置念專注，內攝諸根，意不外向，回到他自己的住所。當他從塚墓出來而在回轉的途中，應如是觀察：「我是從此路出來的，此路向東走，或向西、南、北走，或向四維走，此處向左轉，此處向右折，在這裡有石頭，這裡有蟻塔，這裡有樹，這裡有灌木，這裡有蔓藤」。如是觀察歸途而回來後，在經行時亦宜在結合於不淨相而經行，即是應該向不淨相那方面的地點經行的意思。坐禪的時候亦宜布置與不淨相結合的坐處。如果在那方面有深坑，或懸崖、樹木、墻圍、泥沼等，不可能向那方面去經行，而坐席也不

可能布置在那樣的地點，所以他只得在望不見那方的不適合之處經行和打坐，然

而他的心也應該傾向於那方面。

現在說「觀察四方諸根相依什麼」等的質問及「為了不迷亂」等答覆的意義：如在(夜等的)非時住膨脹相的地方觀察四方諸相，為取相而開眼觀看時，即死屍好像起立，好像撲過來，好像追來等現起，他見到那樣恐怖的所緣，心起迷亂猶如狂人，怖畏昏迷，毛骨豎立。在聖典中分別三十八所緣裡面，沒有其他那一種所緣像這樣恐怖的。所以這不淨業處名為棄捨禪那者。何以故？因為於此業處中太恐怖故。所以瑜伽者必須堅持其念：「死屍決不會起立而追的，如果在那屍體旁邊的石頭或蔓藤能追來，屍體才可能追來，如果那石頭或蔓藤不能追來，而屍體亦不能追來。是由你自己的想生成。今天你的業處顯現了。比丘，莫恐怖吧！」於是除去畏懼而生歡笑，當置其心於相中。如是得證於超勝的境地。所以如是說：「觀察四方諸相是為了不迷亂故」。

次以十一種法取相成就令心與業處密切的連結：即是由於他的開眼觀看之緣，而得生起取相，由於置念於取相而得生起似相；置意於似相而成就安止定；在安止定中增大於毗鉢舍那(觀)而得證阿羅漢。所以說：「以十一種法相是為了令心與不淨相密切的連結」。

(4) 觀察往來的路

「觀察往來的路是為了給與(業處的)正當路線」，即是觀察去的路及回來的路，因此而得給與業處的正當的路線的意思。假使這比丘取了業處回來時，在途中碰到了什麼人問他：「尊師，今天是什麼日子？」或問是那一天，或提出什麼問題，或作問候的時候，他是不應該以為自己行業處之人而默然地走過去的。他必須說是什麼日子及答覆其問題。如果他不知道，他說：「我不知道」，並得作如法的問候。因為這樣做，對於他所取得而尚幼稚的不淨相就要消失了。雖然消失，但也得答覆其所問的日子。若不知其所問，當說：「我不知道」。若知道則應簡單的說。問候也是必需的。如見作客的比丘，應向客僧問候。其他如塔廟庭院的義務，菩提樹園的義務，布薩堂的義務，食堂、火房、阿闍梨與和尚、客僧、髮足者的義務等，如在《犍度》中的一切義務都應操作。然而作了那些事情，他的幼稚的不淨相也消失了。雖然他希望「我再去取相」，但此時的屍體已為非人或野獸所占，故不可能再去塚墓，或者不淨相業已消逝，因為膨脹相放了一兩天，已經轉成了青瘀等的狀態。在一切業處之中像這樣難得的業處是沒有的，所以那失去了不淨相的比丘，當在夜住處或日住處中坐下：「我是從這扇門出寺，向某方面的道路走去，在某處向左轉，某處向右折，某地方有石頭，某處有蟻塔、樹、灌木、蔓藤，我在那條路步行時，在某處得見不淨相，在那裡向那方面站著，如此如此考察四方諸相，如是取得不淨相之後，由某方從塚墓出來，由這樣的路作如是如是的回來，在此處坐」，應如是在坐處中結跏趺坐，考察其往來的路。由於他這樣的考察，則不淨相依法顯現明瞭，如在目前，再得依照以前所行的業處

的過程行道。所以說：「觀察往來的路是為了給與業處的正當路線。」

（5）安止的規定

對於「見彼功德之後，作珍寶想，起恭敬而生喜愛，置心於所中」的句子，是說置意於厭惡的膨脹相中，得生禪那，以禪那為足處(近因)而增長毗鉢舍那(觀)者，便得見此「誠然依此行道，我將脫離生死」的功德。譬如一貧窮人，獲得了很名貴的珠寶，便作「我已獲得其實難得的」，起珍寶想，生尊重心，極其愛好而加保護；此人亦然：「我已獲得此難得的業處，如那窮人的名貴的珠寶。因為修習四界業處的人，可取他自己的四大，安般(出入息)業處者，可取他自己的鼻習，遍業處者，可以作遍而隨意修習，如是其他的業處也都是容易得的。唯有此(膨脹相)持續一、二天後，便變成了青瘀等的狀態，實在沒有像這樣難得的」，故應起珍寶想，生尊敬心，愛好的保護彼相，在夜住所或日住所中，應該數數的把心密切地連結到「厭惡的膨脹相、厭惡的膨脹相」上面去，應該對那相再三考慮、作意與思惟。能這樣做，則他的相似相生起。

關於(取相與似相)二相的各別作用：即「取相」的顯現是壞形的、可怕的、恐怖的景象。然而「似相」則如四肢五體肥滿的人隨其所欲吃飽了睡臥的樣子。在獲得似相的同時。因對外欲不作意之故而得鎮伏捨於愛欲。因捨於隨貪而他的瞋恚亦捨，猶如血除而濃亦除。同樣的由於勤精進故捨斷昏沈睡眠。因無追悔而作寂靜法的精勤，捨斷掉舉惡作。因得殊勝的現前，故對指示行導師(佛)，對行道及行道的果而得除礙。如是捨除了五蓋，同時於似相中以心的攀緣為相的尋生起，成為相續思維作用的伺，獲得殊勝的證悟之緣故喜，由喜意而生輕安，因輕安而生樂，由樂而生心定，故因樂而成心一境性的五禪支現前。如是初禪的影像的近行禪亦在那一剎那生起。此後得證初禪的安止及五自在的一切，如地遍中所說。

(其餘的九不淨)以後的青瘀等相，也是依那「為取膨脹不淨相的人，專置其念、無雙單獨前往」等同樣的說法，從起初出發前往、取相等一切都用那「為取青瘀不淨相的人……」，「為取膿爛不淨相的人……」，如是依照前述的同樣方法，應知抉擇在什麼地方當改換「膨脹」的句子。其次說他們的差別之處：

（二）青瘀相

對於青瘀相，當起「厭惡的青瘀相、厭惡的青瘀相」的持續作意。在「取相」是顯現斑點的色，而「似相」則顯現滿是（青瘀相）的。

（三）膿爛相

對於膿爛相，當起「厭惡的膿爛相、厭惡的膿爛相」的持續作意。在「取相」是顯

現好像(膿的流出)，而「似相」則顯現不動而靜止的。

(四) 斷壞相

斷壞相在戰場上，或盜賊盤踞的森林中，或國王令斬盜賊的塚墓間，或獅子、老虎噬人的阿練若間，可得此相。若去這樣的地方，如果落在各方的斷壞相能夠一眼見到的，那是最好，如不可能見到，不應用自己的手去觸，因為親手去觸未免成為太親切了，所以應令寺役或沙彌或其他什麼人(把各自一方的斷壞相)聚集在一處。如果不得那樣的人去做，則應由自己用手杖或棍子把斷片堆放一處排列，中間相隔一指的斷縫。這樣放好之後，即起「厭惡的斷壞相、厭惡的斷壞相」的持續作意。這裡的「取相」是顯現中間斬斷似的，而「似相」則顯現圓滿的。

(五) 食殘相

於食殘相，即起「厭惡的食殘相、厭惡的食殘相」的持續作意。在「取相」時是顯現這裡那裡被取食了的樣子，而「似相」則顯現圓滿的。

(六) 散亂相

於散亂相，即用斷壞相中所說的那樣方法，令他人或自己把它們安排成一指的隔離，然後起「厭惡的散亂相、厭惡的散亂相」的持續作意。在「取相」時是顯現通常明瞭的隔離，而「似相」則圓滿的顯現。

(七) 斬斫離散相

斬斫離散相，亦能在斷壞相中所說的那樣的地方獲得，去到那裡以後，如前所說的那樣方法令他人或自己把它們安排一指的隔離，然後起「厭惡的斬斫離散相、厭惡的斬斫離散相」的持續作意。在「取相」時，是顯現可以認識的被斬斫的傷口似的，而「似相」則圓滿的顯現。

(八) 血塗相

血塗相，在戰場等處的受傷者，手足被斬的瘡口或癰疽等傷口流血的時候可以獲得。看見那血相後，即起「厭惡的血塗相、厭惡的血塗相」的持續作意。在「取相」時顯現像風飄的紅旗的動搖的相狀，而「似相」則顯現靜止的。

(九) 蟲聚相

蟲聚相即是過了二三天之後的臭屍的九個瘡口湧出蟲堆的時候。亦可在狗

子、野干、人、黃牛、水牛、象、馬、蟒蛇等的屍體上發現聚蟲像一堆米飯似的。無論對於那些的那一處，起「厭惡的蟲聚相、厭惡的蟲聚相」的持續作意。猶如小乞食者帝須長老對黑老池中的象的屍體而現起此相一樣。在「取相」中是顯現像動搖似的，而「似相」則如一塊靜止的米飯的顯現。

(十) 骸骨相

對於骸骨相，即依照「如果看見拋棄在墳墓附有血肉而結以筋及骨節連鎖著的屍體」等的種種說法。所以他依前面所說的同樣方法從往處出來及前往目的地，對周圍的石頭等作共相共所緣而念：「這骸骨」及觀察其自性的狀態，依色等十一種行相而習取於相。

- (1)如果於色中而見白色者，則不會現起（厭惡相），因為摻染了白遍，於是應該只以厭惡心而見骸骨。
- (2)在這裡的持相是指手等，故應觀察手、足、頭、腹、腕、腰、大腿、小腿等相。
- (3)須觀察長、短、圓、方、小、大等的形狀。
- (4)觀察方位及(5)處所，已如前說。
- (6)觀察骸骨周圍的界限，對於那一部分骸骨顯現得明瞭的時候，即取那一部直至證得安止定。
- (7)、(8)次當觀察那樣那樣的骸骨的凹處凸處及凹部凸部；於其所立之處亦當作「我在低處骨在高處或我在高處骨在低處」的觀察。
- (9)次當觀察兩骨銜接之處的關節。
- (10)觀察骨與骨間的有孔無孔。
- (11)以他的智行於一切處後，當知「在這裡是這樣的骨」，如是觀察於周圍。

假使於此等相中依然不能顯現的時候，則應置心於額骨上。正如在此骸骨相所應用的這十一法取相，在以前的蟲聚相等亦得以此作適宜的觀察。於此骸骨業處，無論對全副連鎖的骸骨或對一骨都得成就。所以在那些骸骨裡面無論對那一部分，當以十一法相而起：「厭惡的骸骨相、厭惡的骸骨相」的持續作意。這裡的「取相」和「似相」，據義疏說是相同的。但對於一骨說是適合的。然而若對連鎖的骸骨，則在「取相」中是能認明孔隙的，在「似相」中乃顯現圓滿的。即於一骨亦得於「取相」為恐怖，而「似相」則應導入近行定而生喜悅。

《清淨道論》p280-295

法華三昧懺儀

大正新脩大藏經 第四十六冊 No.1941 p.945~955

法華三昧懺儀勘定元本序

宋天竺等傳天台教觀沙門遵式述

聖教浸遠文句舛錯。由傳者浮昧。若不校其同異。明示得失日增月甚遐喪真味。法華三昧儀者。天台大師瓦官親筆。蓋止觀第三三昧所指別行。即其文也。若夫啟迪後學為時所宗。破障壞魔入佛境界。與夫文殊普賢並驅寶輅。遊方至極者。實惟斯漸矣。患其稍易舊章或亡精要。且十科行軌理觀為主。儻一以誤九法徒施。有於坐禪觀法加成五句者。今列示之。文云。為因心故心。為不因心故心。為亦因心亦不因心故心。為非因心非不因心故心(元文)為非非因心非非不因心故心(近加)且山家凡約句法用觀祇但至四。未知五句出自行文。又當推檢之際。第五句下準何為境。如何用觀。輔行自云。彼別行文但推四句。故今文中廣修象觀以廣於彼(輔行正文)况彼象觀猶是歷事。而正觀一門全今四句。豈應疑誤彼之大體哉。而復輒引經文繫乎卷末。濫回羈注錯其篇內。細碎之失莫得而舉也。故今直勘元本刻板印行。庶存先制。而今而後。求三昧者欲傳斯文。請固存此序用以區別

法華三昧懺儀

(法華三昧行事運想補助儀禮法華經儀式)

(隋瓦官寺沙門釋智顛輒采法華普賢觀經
及諸大乘經意撰此法間流行後代)

明三七日行法華懺法勸修第一

如來滅後。後五百歲濁惡世中。比丘比丘尼優婆塞優婆夷。誦大乘經者。欲修大乘行者。發大乘意者。欲見普賢菩薩色身者。欲見釋迦牟尼佛多寶佛塔分身諸佛及十方佛者。欲得六根清淨入佛境界通達無闕者。欲得聞十方諸佛所說。一念之中悉能受持通達不忘。解釋演說無障闕者。欲得與文殊師利普賢等諸大菩薩共為等侶者。欲得普現色身一念之中不起滅定遍至十方一切佛土供養一切諸佛者。欲得一念之中遍到十方一切佛刹。現種種色身作種種神變。放大光明說法度脫一切眾生。入不思議一乘者。欲得破四魔。淨一切煩惱。滅一切障道罪。現身入菩薩正位。具一切諸佛自在功德者。先當於空閑處。三七日一心精進入法華三昧。若有現身犯五逆四重

失比兵法。欲得清淨還具沙門律儀。得如上所說種種勝妙功德者。亦當於三七日中。一心精進修法華三昧。所以者何。此法華經是諸如來祕密之藏。於諸經中最在其上。行大直道無留難故。如轉輪王髻中明珠不妄與人。若有得者隨意所須種種珍寶悉皆具足。法華三昧亦復如是。能與一切眾生佛法珍寶。是故菩薩行者應當不計身命。盡未來際修行此經。況三七日耶。問曰。佛道長遠。三七日修行當有何益。答有三種益。在下當說

明三七日行法前方便第二

(修行有二種。一者初行。二者久行。教初行者當用此法。教久修者依安樂行品)

夫一切懺悔行法。悉須作前方便。所以者何。若不先嚴淨身心卒入道場。則道心不發行不如法。無所感降。是故當於正懺之前。一七日中先自調伏其心息諸緣事。供養三寶嚴飾道場。淨諸衣服一心繫念。自憶此身已來及過去世所有惡業。生重慚愧禮佛懺悔。行道誦經坐禪觀行。發願專精。為令正行三昧身心清淨無障闕故。心所願求悉克果故(亦須誦下諸懺悔文。悉令通利)

明正入道場三七日修行一心精進方法第三

(正入道場用六齋日。此日太子四天王使者等。諸天善神下來人間。檢校善惡。見修善者。即注善簿。安慰守護。為現瑞相。令行者心生歡喜。增益善根故)

行者初欲入道場之時應自安心。我於今時乃至滿三七日。於其中間當如佛教一心精進。所以者何。若心異念即雜諸煩惱。名不清淨。心不淨故。豈得與三昧正道相應。是故自要其心不惜身命。一心精進。滿三七日。問曰。眾生心相隨事異緣。云何能得一心精進。答曰。有二種修一心。一者事中修一心。二者理中修一心。事中修一心者。如行者。初入道場時即作是念。我於三七日中。若禮佛時當一心禮佛。心不異緣。乃至懺悔行道誦經坐禪。悉皆一心。在行法中無分散意。如是經三七日。是名事中修一心精進。二者理中修一心精進。行者。初入道場時應作是念。我從今時乃至三七日滿。於其中間諸有所作常自照了。所作之心心性不二。所以者何。如禮佛時心性不生不滅。當知一切所作種種之事。心性悉不生不滅。如是觀時見一切心悉是一心。以心性從本已來常一相故。行者能如是反觀心源心心相續。滿三七日不得心相。是名理中修一心精進法

明初入道場正修行方法第四

行者初入道場。當具足十法。一者嚴淨道場。二者淨身。三者三業供養。四者奉請三寶。五者讚歎三寶。六者禮佛。七者懺悔。八者行道旋遶。九者誦法華經。十者思惟一實境界。行者於三七日中日夜六時。初入道場一時之中當具足修此十法。於

後六時——時中。當略去請佛一法。餘九法悉無異

(明此十法之中。有但說施為方法。有教運心作念。有教誦文章句口自宣說。行者當好善取意而用。未必併須誦此文也)

第一明行者嚴淨道場法

當於閑靜之處。嚴治一室以為道場。別安自坐之處。令與道場有隔。於道場中敷好高座。安置法華經一部。亦未必須安形像舍利并餘經典。唯置法華經。安施旛蓋種種供養具。於入道場日。清旦之時當淨掃地。香湯灌灑香泥塗地。然種種諸香油燈。散種種華及諸末香燒眾名香。供養三寶。備於己力所辦。傾心盡意極令嚴淨。所以者何。行者內心敬重三寶超過三界。今欲奉請供養。豈可輕心。若不能拔己資財供養大乘。則終不能招賢感聖重罪不滅。三昧何由可發

第二明行者淨身方法

初入道場。當以香湯沐浴著淨潔衣。若大衣乃諸新染衣。若無當取己衣勝者。以為入道場衣。於後若出道場。至不淨處。當脫去淨衣著故衣。所為事竟。當更洗浴著本淨衣。入道場行事也

第三明行者修三業供養法

(初入道場。至法座前敷尼師壇正身倚立。應先慈念一切眾生欲與教度。次當起般重心慚愧懇惻存想如來。三寶曼塞十方虛空。影現道場。是時手執香爐燒眾名香。散種種華供養三寶。即尋五體投地。口自唱言)

一切恭敬一心敬禮十方常住佛(心隨身口一心頂禮。無分散意了如此身如影不實。於能禮所禮心無所得。一切眾生。亦同入此禮佛法界海中。總禮十方佛。一拜已次。當正身威儀。口自唱言)

一心敬禮十方常住法(禮一拜已。次當正身威儀。口自唱言)

一心敬禮十方常住僧(禮一拜已。用心方法。不異上禮佛中所說禮三寶竟。即當胡跪。右膝著地。正身威儀。一心燒香散華。端身正意次當口自唱言)

嚴持香華如法供養。願此香華雲遍滿十方界。供養佛經法。并菩薩聲聞緣覺眾。及一切天仙。受用作佛事(次當運心想。此香華於念念中。遍至十方一切佛土。作種種眾寶。莊嚴諸臺樓觀。上妙諸色作種種妓樂。上妙音聲歌頌讚歎。作種種栴檀沈水上妙諸香。作種種肴膳湯藥。上妙眾味。作種種衣服瓔珞。流泉浴池上妙諸觸。作眾禪定智慧清淨實相無量。上妙法門。悉皆充滿法界。以為佛事供養十方三世諸佛一切三寶。願三寶攝受。亦熏一切眾生。發菩提心。於一一佛前悉見己身。如此供養等無有異。又願六道四生。悉入我供養法界海中。了知如是供養。悉從心生無有自性。心不取著。此念成已。即五體投地。口自唱言)供養已一切恭敬

第四明行者請三寶方法

(行者已修三業供養已。次應更燒香散華。一心正念。迎前供養之心奉請三寶。請三寶法當運心正對所請。口稱名字。一一如法奉請。不得散亂輕心)

一心奉請南無釋迦牟尼佛（即知法身猶如虛空。無去來相。餘一切佛亦復如是。隨心想念。從耆闍崛山。與大眾圍追來到道場。受我奉請殷勤供養）

一心奉請南無過去多寶世尊（即應心想。多寶佛塔。從地涌出。影現道場。受我供養）

一心奉請南無釋迦牟尼十方分身諸佛（即應心想。分身諸佛。悉皆雲集。在寶樹下受我供養）

一心奉請南無妙法蓮華經中一切諸佛（即應心想。過去日月燈明佛等。現在淨華宿王智佛等。未來華光佛等。悉皆現前受我供養）

一心奉請南無十方一切常住佛（即應運心想。東方諸佛身黃金色。相子具足放大光明。與諸大眾前後圍追。來到道場巽塞虛空受我供養。南西北方四維上下。亦復如是）

一心奉請南無大乘妙法蓮華經（心想甚深。祕密法藏。悉現在前。受我供養）

一心奉請南無十方一切常住法（即應運心想。十方一切諸佛。所有法藏。悉現道場中受我供養）

一心奉請南無文殊師利菩薩摩訶薩（運心想念。與無量菩薩圍遶受我供養）

一心奉請南無彌勒菩薩摩訶薩（亦如前運心想）

一心奉請南無藥王菩薩藥上菩薩摩訶薩

一心奉請南無觀世音菩薩無盡意菩薩摩訶薩

一心奉請南無妙音菩薩華德菩薩摩訶薩

一心奉請南無常精進菩薩得大勢菩薩摩訶薩

一心奉請南無大樂說菩薩智積菩薩摩訶薩

一心奉請南無宿王華菩薩勇施菩薩持地菩薩摩訶薩

一心奉請南無下方上行等無邊阿僧祇菩薩摩訶薩

一心奉請南無妙法蓮華經中普賢菩薩等一切諸大菩薩摩訶薩（心想。普賢菩薩乘六牙白象王。以一切眾生所喜見身與無量眷屬。來入道場受我供養）

一切奉請南無妙法蓮華經中舍利弗等一切諸大聲聞眾

一心奉請南無十方一切常住僧（運心想。一切十方諸大菩薩聲聞緣覺眾放大光明。與諸大眷屬圍遶。來到道場受我供養）

一切奉請妙法蓮華經中一切天龍夜叉乾闥婆阿修羅迦樓羅緊那羅摩睺羅伽人非人等。一切冥空各及眷屬（如是次第一遍奉請竟。即五體投地。復更胡跪燒香散華。從初次第稱名奉請。如是奉請滿三遍已。即當口自宣言）

唯願本師釋迦牟尼世尊多寶如來分身諸佛。大慈大悲。受我奉請來到道場

大乘妙法蓮華經真淨法門哀憫覆護。受我奉請來到道場

文殊師利菩薩彌勒菩薩下方上行等菩薩普賢菩薩等妙法蓮華經中一切諸大菩薩摩訶薩。大慈大悲受我奉請。來到道場

舍利弗等一切諸大聲聞。悉皆慈悲受我奉請。來到道場

一切十方三寶憐憫覆護。受我奉請來到道場

一切天龍八部等悉生哀憫。受我奉請來到道場。是諸聖眾願悉證明。我於今日欲為十方一切六道眾生。修行大乘無上菩提。破一切障道重罪。願得法華三昧普現色身。於一念中供養一切十方三寶。於一念中普度一切十方六道一切眾

生。令人一乘平等大慧故。於三七日一心精進。如經所說修行。願一切諸佛菩薩普賢大師本願力故受我懺悔。令我所行決定破諸罪障。法門現前如經所說

(行者當自以智力陳說請佛所為之意)

第五明讚歎三寶方法

(行者既奉請三寶已。即當五體投地。正身成儀一心倚立。而面向法座燒香散華。心念三寶微妙功德。口自宣偈讚歎并及咒願)

容顏甚奇妙 光明照十方
我適曾供養 今復還親覲
聖主天中王 迦陵頻伽聲
哀憫眾生者 我等今敬禮

以此歎佛功德修行大乘無上善根。奉福上界天龍八部。大梵天王三十三天。閻羅五道六齋八王。行病鬼王各及眷屬。此土神祇僧伽藍內護正法者。又為國王帝主土境萬民。師僧父母善惡知識。造寺檀越十方信施。廣及法界眾生。願藉此善根。平等熏修功德智慧二種莊嚴。同會無生成種智道(即當了知。身口意業充滿法界。讚歎三寶。無生無滅無有自性)

第六明禮佛方法

(行者既讚歎竟。應當一心正身威儀。次第禮佛。禮佛之法當隨所禮佛志心憶念。此佛法身猶如虛空。應物現形如對目前。受我禮拜。餘一一佛亦復如是。用心不得散亂。復次行者。禮佛之時。自知身心空寂。無有禮相。亦知此身。雖如幻不實而非不影現。法界一一佛前。悉有此身。頭面頂禮。三七日六時禮佛方法。如下所列無異)

一心敬禮本師釋迦牟尼佛

一切諸佛

一心敬禮過去多寶佛

一心敬禮西方無量明佛盡西方法界一切諸佛

一心敬禮十方分身釋迦牟尼佛

一心敬禮西北方華德佛。盡西北方法界一切諸佛

一心敬禮東方善德佛盡東方法界一切諸佛

一心敬禮北方相德佛。盡北方法界一切諸佛

一心敬禮東南方無憂德佛盡東南方法界一切諸佛

一心敬禮東北方三乘行佛。盡東方法界一切諸佛

一心敬禮南方栴檀德佛盡南方法界一切諸佛

一心敬禮上方廣眾德佛。盡上方法界一切諸佛

一心敬禮西南方寶施佛盡西南方法界

一心敬禮下方明德佛。盡下方世界一切諸佛

一心敬禮往古來今三世諸佛。七佛世尊。賢劫千佛

一心敬禮法華經中過去二萬億日月燈明佛。大通智勝佛。十六王子佛等一切過去諸佛

一心敬禮法華經中現在淨華宿王智佛。寶威德上王佛等一切現在諸佛

一心敬禮法華經中未來華光佛。具足千萬光相佛等一切未來諸佛

一心敬禮十方世界舍利尊像支提妙塔。多寶如來全身寶塔

一心敬禮大乘妙法蓮華經。十方一切尊經。十二部真淨法寶

一切敬禮文殊師利菩薩彌勒菩薩摩訶薩

一心敬禮藥王菩薩。藥上菩薩摩訶薩

一心敬禮觀世音菩薩。無盡意菩薩摩訶

薩

一心敬禮妙音菩薩。華德菩薩摩訶薩

一心敬禮常精進菩薩。得大勢菩薩摩訶薩

一心敬禮大樂說菩薩。智積菩薩摩訶薩

一心敬禮法華經中下方上行等無邊阿僧祇菩薩摩訶薩

一心敬禮法華經中舍利弗等一切諸大聲聞眾

一心敬禮十方一切諸尊大權菩薩。及聲聞緣覺得道賢聖僧

一心敬禮普賢菩薩摩訶薩（三唱此菩薩。是法華懺悔主。行者當自作心的。對此菩薩胡說罪懺悔并發願等。其餘諸佛菩薩悉作證明。三七日中皆悉如是）

普為四恩三有及法界眾生悉願斷除三障歸命懺悔

第七明懺悔六根及勸請隨喜迴向發願方法

（行者既禮佛竟。即於法座前正身威儀。燒香散華存想三寶。曼塞虛空。普賢菩薩乘六牙白象。無量莊嚴眷屬圍遶。如對目前。一心一意。為一切眾生行懺悔法。生重慚愧發露無量勢來及至此生。與一切眾生。六根所造。一切惡業斷相續心。從於今時乃至盡未來際。終不更造一切惡業。所以者何。業性雖空果報不失。知空之人尚不作善。況復作罪。若造惡不止。悉是顛倒因緣。則受妄果。是故行者以知空故生大慚愧。燒香散華發露懺悔。下所說懺悔章句。多用普賢觀經意若欲廣知懺悔方法。讀經自見。若不能廣尋。今取意略說以成行法）

最初懺悔眼根法

（行者一心胡跪正身威儀。燒香散華。心念改悔。我與眾生。眼根從昔已來。性常空寂。顛倒因緣起諸重罪。流淚悲泣。口宣懺悔。下五根懺悔威儀方法。倒如今說。口即自言）

至心懺悔。比丘(某甲)與一切法界眾生。從無量世來。眼根因緣貪著諸色。以著色故貪愛諸塵。以愛塵故受女人身。世世生處惑著諸色。色壞我眼為恩愛水。故色使我經歷三界。為此弊使盲無所見。眼根不善傷害我多。十方諸佛常在不滅。我濁惡眼障故不見。今誦大乘方法經典。歸向普賢菩薩及一切世尊。燒香散華。說眼過罪

不敢覆藏。諸佛菩薩慧眼法水願與洗除。以是因緣令我與一切眾生眼根一切重罪畢竟清淨（懺悔已禮三寶。說是語已。五體投地。普賢觀經中。明懺六根。悉須三說。若時久難行。一說亦得但作是言。第二第三亦如是說。行者當自思憶經。於此身眼根所起重罪。對普賢發露懺悔。下五根皆有此意）

懺悔耳根法

至心懺悔。比丘(某甲)與一切法界眾生從無多劫來。耳根因緣隨逐外聲。聞妙音時心生惑著。聞惡聲時起百八種煩惱賊害。如此惡耳報得惡事。恒聞惡聲生諸攀緣。顛倒聽故當墮惡道邊地。邪見不聞正法。處處惑著無暫停時。坐此竅聲。勞我神識墜墮三塗。十方諸佛常在說法。我濁惡耳障故不聞。今始覺悟。誦持大乘功德海藏。歸向普賢菩薩及一切世尊。燒香散華。說耳過罪不敢覆藏。以是因緣令我與法界眾生。耳根所起一切重罪畢竟清淨（懺悔已禮三寶）

懺悔鼻根法

至心懺悔。比丘(某甲)與一切法界眾生。從無量劫來坐此鼻根。聞諸香氣。若男女身香肴膳之香。及種種香迷惑不了。動諸結使諸煩惱賊臥者。皆起無量罪業。因此增長。以貪香故。分別諸識處處染著。墮落生死受諸苦報。十方諸佛功德妙香充滿法界。我濁惡鼻障故不聞。今誦大乘清淨妙典。歸向普賢菩薩及一切世尊燒香散華說鼻過罪不敢覆藏。以是因緣令我與一切眾生。鼻根一切過罪畢竟清淨（懺悔已禮三寶）

懺悔舌根法

至心懺悔。比丘(某甲)與一切法界眾生從無數劫來。舌根所作不善惡業。貪諸美味損害眾生。破諸禁戒開放逸門。無量罪業從舌根生。又以舌根起口過罪。妄言綺語惡口兩舌。誹謗三寶讚說邪見。說無益語。鬪構壞亂法說非法。諸惡業刺從舌根出。斷正法輪從舌根起。如此惡舌斷功德種。於非義中多端強說讚歎邪見。如火益薪。舌根罪過無量無邊。以是因緣當墮惡道。百劫千劫永無出期。諸佛法味彌滿法界。舌根罪故不能別了。今誦大乘諸佛祕藏。歸向普賢菩薩及一切世尊燒香散華。說舌過罪不敢覆藏。以是因緣令我與法界眾生。舌根一切重罪畢竟清淨（懺悔已禮三寶）

懺悔身根法

至心懺悔。比丘(某甲)與一切法界眾生從久遠來。身根不善貪著諸觸。所謂男女身分柔軟細滑。如是等種種諸觸顛倒不了。煩惱熾然。造作身業起三不善。謂殺盜姪。與諸眾生作大冤結。造逆破戒乃至焚燒塔寺。用三寶物無有羞恥。如是等罪無量無邊。從身業起說不可盡。罪垢因緣未來世中當墮地獄。猛火焰熾焚燒我身。無量億劫受大苦惱。十方諸佛常放淨光。照觸我等。身根重罪障故不覺。但知貪著羶弊惡觸。現受眾苦。後受地獄餓鬼畜生等苦。如是種種眾苦。沒在其中不覺不知。今日慚愧。誦持大乘真實法藏。歸向普賢菩薩及一切世尊燒香散華。說身過罪不敢覆藏。以是因緣令我與法界眾生。身根一切重罪畢竟清淨（懺悔已禮三寶）

懺悔意根法

至心懺悔。比丘(某甲)與一切法界眾生從無始已來。意根不善貪著諸法狂愚不了。隨所緣境起貪瞋癡。如是邪念能生一切雜業。所謂十惡五逆。猶如猿猴。亦如竊膠。處處貪著。遍至一切六情根中。此六根業枝條華葉。悉滿三界二十五有一切生處。亦能增長無明老死十二苦事。八邪八難無不經歷。無量無邊惡不善報。從意根生。如是意根即是一切生死根本。眾苦之源。如經中說。釋迦牟尼名毘盧遮那遍一切處。當知一切諸法悉是佛法。妄想分別受諸熱惱。是則於菩提中見不清淨。於解脫中而起纏縛。今始覺悟。生重慚愧生重怖畏。誦持大乘如說修行。歸向普賢菩薩及一切世尊燒香散華說意過罪。發露懺悔不敢覆藏。以是因緣令我與法界眾生意根一切重罪。乃至六根所起一切惡業。已起今起未來應起。洗滌懺悔畢竟清淨(懺悔已禮三寶。六時長用。若謂語多當取其意。自減略之)

明勸請法

(一心胡跪正身威儀。燒香散華一心作念。請佛菩薩。說法度眾生。心念口宣。下三法亦如是。當作是言)我比丘(某甲)至心勸請十方世界無量佛。唯願久住轉法輪。含靈抱識還本淨。然後如來歸常住(勸請已禮三寶。說是語已。五體投地。行者若欲自出。意說多少。隨心自說。下三法亦如是)

明隨喜法

我比丘(某甲)至心隨喜。諸佛菩薩諸功德。凡夫靜亂有相善。漏與無漏一切業。比丘(某甲)咸隨喜(隨喜已禮三寶)

明迴向法

我比丘(某甲)至心迴向。三業所修一切善。供養十方恒沙佛。虛空法界盡未來願迴此福求佛道(迴向已禮三寶)

明發願法

我比丘(某甲)至心發願。願命終時神不亂。正念直往生安養。面奉彌陀值眾聖。修行十地勝常樂(發願已禮三寶。發願之法行者當於普賢菩薩一切世尊前。心念口言。心中所有諸願。所謂於此身行道無障。四魔不起。得深三昧。入諸法門。弘通正法度脫眾生。捨命之時正念成就。乃至未來世中。常值三寶正信家生出家修道。供養三寶受持大乘。諸波羅蜜悉皆見前。與一切眾生成等正覺。如是種種隨心中所有諸願。悉當隨心自說。此逐行者之情。不可一一備敘)

第八明行道法

(行者既禮佛竟。當一心正身威儀。右邊法座燒香散華。安庠徐步。心念三寶。次第三遍稱)

南無十方佛。南無十方法。南無十方僧。

南無釋迦牟尼佛 南無多寶佛 南無釋迦牟尼分身佛 南無妙法蓮華經 南無文殊師利菩薩 南無普賢菩薩(如是稱諸佛菩薩摩訶薩名字。即當誦經誦經之法在下廣明。行者非但覺了誦經音聲性空。亦當知身心如雲如影。舉足下足心無所得。不住行相。亦知此身影現十方充滿法界。無不普現。圍遶

諸佛。如是旋遶三匝乃至七匝三七匝七七匝百匝。無有定數。當自斟量。若行道欲竟。當還如前稱三寶名字。燒香正念作契頌。唵竟至本禮佛處。歸依三寶一心正念。當口自唱言)

自歸依佛。當願眾生體解大道發無上心(說竟作禮。復言)

自歸依法。當願眾生深入經藏智慧如海(說竟作禮復言)

自歸依僧。當願眾生統理大眾一切無闕。和南聖眾(作禮)

第九重明誦經方法

行者即於前行道中。稱諸佛菩薩名字竟。一心正念誦法華經。但誦有二種人。一具足誦。二不具足誦。

具足誦者。行者先已誦妙經一部通利令入道場。可從第一而誦一品二品。或至一卷。行道欲竟即止誦經。如前稱諸佛菩薩名。三自歸依竟。還本坐處。若意猶未欲坐禪。更端坐誦經。亦得多少隨心斟酌。但四時坐禪不得全廢。事須久坐。若人本不習坐。但欲誦經懺悔。當於行坐之中久誦經疲極可暫斂念。消息竟便即誦經。亦不乖行法故云不入三昧。但誦持故見上妙色。

二不具足誦者。所謂行者本未曾誦法華經。今為行三昧故。當誦安樂行一品。極令通利。若旋遶時。誦此品若一遍二三遍。隨意多少。若兼誦法華餘品亦得。但不得誦餘經典籍。夫誦經之法當使文句分明。音聲辯了不寬不急。繫緣經中文句。如對文不異。不得謬誤。當次靜心了音聲性。如空谷嚮。雖不得音聲。而心歷歷照諸句義。言詞辯了。運此法音充滿法界供養三寶。普施眾生令入大乘一實境界

第十重明坐禪實相正觀方法

行者行道誦經竟。當就坐處。入繩床中齊整衣服端身正坐。閉眼合口調和氣息。寬放身心。一一如坐禪前方便中說。然後斂念正觀破壞罪業。云何明正觀。如菩薩法不斷結使不住使海。觀一切法空如實相。是名正觀。云何名觀一切法空。行者當諦觀現在一念妄心隨所緣境。如此之心為因心故心。為不因心故心。為亦因心亦不因心故心。為非因心非不因心故心。為在三世。為在內外兩中間。有何足跡在何方所。如是等種種因緣中求心畢竟不可得。心如夢幻不實。寂然如虛空無名無相不可分別。爾時行者尚不見心是生死。豈見心是涅槃。既不得所觀。亦不存能觀。不取不捨不倚不著。一切念想不起心常寂然。亦不住寂然。言語道斷不可宣說。雖不得心非心相。而了了通達一切心非心法。一切皆如幻化。是名觀心無心法不住法。諸法解脫滅諦寂靜。作是懺悔名大懺悔。名莊嚴懺悔。名無罪相懺悔。名破壞心識懺悔。行此懺悔心如流水不住法中。所以者何。一切妄想顛倒所作罪福諸法皆從心起。離心之外則無罪福及一切法。若觀心無心則罪福無主。知罪福性空。則一切諸法皆空。如是觀時能破一切生死顛倒。三毒妄想極重惡業。亦無所破。身心清淨。念念之中照了諸法。不受不著細微陰界。以是因緣。得與三昧相應。三昧力故。即見普賢及十方佛摩頂說法。一切法門悉現一念心中。非一非異無有障闕。譬如如意寶珠具足

一切珍寶。如是寶性非內非外。行者善觀心性猶如虛空。於畢竟淨心中見一切法門通達無闕。亦復如是。是名行者觀心實相懺悔。六根不斷五欲。得淨諸根見障外事。廣說如法華經普賢觀經中所明。

復次行人初入道場。一時之中當具足修此十法。如是於六時中悉用是法。唯除召請三寶。於三七日中修於九法。行一一法時皆修此觀。六時之中一一時中。不得於事理有關。是名三七日中一心精進。

復次行者於三七日中修懺悔時。若行若坐若住若出入。大小便利掃灑洗滌。運為舉動視眴俯仰。應當心心存念三寶。觀心性空。不得於剎那頃。憶念五欲世事。生邪念心。及與外人言語論議。放逸眠臥戲笑視色聽聲。著諸塵境起不善無記煩惱雜念。乖四安樂行中說。若能如是心心相續。不離實相不惜身命。為一切眾生行懺悔法。是名三七日中真實一心精進修也（行法相貌多出普賢觀經中。及四安樂行中。行者若欲精進修三昧。令行無過失。當熟看二處經文）

略明修證相第五

行者若能如是。於三七日一心精進。修三昧時於三七日。中間或滿三七日已有三種。行者證相不同。今當略分別之。一者下根行者證相。二者中根行者證相。三者上根行者證相。**下根證相者**。所謂三七日中間或三七日滿。獲得戒根清淨。云何當知。就中亦有三品。

一者下品行者。若得種種諸靈異好夢。或覺諸根明淨。四大輕利顏色鮮潔。身有氣力威德巍巍。道心勇發。是名下品知戒根漸淨相也。

中品戒根淨相者。於三七日中若三七日滿。於行道時。若坐禪中。忽見種種靈瑞。所謂光華淨色異妙香氣。及善聲稱讚。諸如梵網經菩薩戒中說。見如是一一靈瑞相已。身心慶悅得法喜樂。無諸惡相。是名中品知戒根淨相也。

上品戒根淨相者。於三七日中若三七日滿。於行道及坐禪中。雖不證種種法門。而身心安樂寂靜。於靜心中自見其身戒清淨相。所謂見身著淨法服。威儀齊整身相端嚴。在清淨眾中自見善業之相。了了分明。三篇戒相次第而現。信心開發心得法喜。安隱快樂無有怖畏。於定心中見如是等一一諸善業相。是名上品戒根淨相。

以是三品相貌。驗知戒根漸得清淨也。其相眾多不可廣說。若罪重難滅而能用心。苦到懺悔不止。或時見諸罪相。所謂見無頭手。及深坑濁水猛火臭穢。種種諸惡境界。見已心生恐懼。當重懺悔。懺悔不止於後亦得戒清淨也。云何當知。**中根行者**得證淨相。所謂得定根清淨。就中亦有三品。

下品行者若於坐禪時。忽覺身心澄靜發諸禪定。所謂欲界住及未到地定身心空寂。身中諸觸次第而發。覺觀分明。喜樂一心默然寂靜。或緣眾生證慈悲喜捨。或復緣佛相好。善心開發入諸三昧。如是等種種諸定。是名下品定根清淨相也。

中品知定根清淨相者。有諸行者於坐禪時身心安定。覺出入息長短細微。遍身毛孔出入無闕。因是見身三十六物了了分明。發諸喜樂入種種禪定。或見內外身諸不淨白骨狼籍。或見白骨皎潔分明厭離世間。因是發諸禪定。身心快樂寂然正受。或緣諸法而生慈悲喜捨。或緣諸佛微妙智慧種種功德而生三昧。如是等種種諸定開發。是名中品定根清淨相也。

上品定根清淨相者。行者於坐禪中身心安靜。心緣世間陰入界法。即覺無常苦空身受心法。悉皆不實。十二因緣虛假無主。一切諸法不生不滅。猶如虛空身心寂然。與空無相無願相應。而生種種諸深禪定。微妙快樂寂靜無為。厭離世間憫念一切。無復蓋覆及諸惡法。是名上品定根淨相。

此則略說中根行者得定根清淨相也。云何當知。上根行者得證之相。所謂慧根清淨故。就中亦有三品。

下品慧根淨相者。若於三七日中若三七日滿。若於行坐之中入諸禪定。忽覺身心如雲如影夢幻不實。因是覺心內發。智慧分明了達諸法。方便巧說無有障闕。通達十二部經隨義解釋難問無滯。說法無盡。是名下品慧根淨相也。

中品慧根淨相者。所謂行者於行坐誦念之中。身心寂然猶如虛空。入諸寂定。於正慧中面見普賢菩薩乘六牙白象。與無量菩薩眾而自圍遶。以一切眾生所喜見身現其人前。是人以見普賢菩薩故。即得三昧及陀羅尼。其名曰旋陀羅尼。百千萬億旋陀羅尼。法音方便陀羅尼。陀羅尼者。即是大智慧也。得是大智慧故。諸佛所說一聞不忘通達無闕。於一句中通達一切義說無窮盡。如虛空中風。得如是種種諸智慧門。是名中品慧根淨相也。

上品慧根淨相者。行者亦於行坐誦念之中。身心豁然清淨入深禪定。覺慧分明心不動搖。於禪定中得見普賢菩薩。釋迦多寶分身世尊。及十方佛。得無闕大陀羅尼獲六根清淨。普現色身開佛知見。入菩薩位。廣說如普賢觀經中。是名上品慧根淨相。

此則略說三根行者得證之相。差別不同。是三種正相中或有魔事相似。若證此法應善分別。不得即生等心也。是故行者若欲得此大功德利者。應當三七日中。一心精進修前方法。若三七日不得當復加功。勿得懈怠。若得障道罪漸滅。而三昧諸深法門未現在前。欲常行三昧。未必悉依上十法。但取安樂行品中所說之意。一心修習

即自得六根清淨。見十方佛獲普現色身。開佛知見入菩薩位也。當知三七日為期。作如上所說。六時而行者為教新學菩薩。未能入深三昧。先以事法調伏其心。破重障道罪。因此身心清淨得法喜味。若欲一心常寂入深三昧。即須廢前所行。直依安樂行常好坐禪。觀一切法空如實相。不起內外諸過。大悲憐憫一切眾生心無間念。即是修三昧也。若依前法則事煩為妨。是故行者既得此意。當自以智力斟酌。一期所說不可全用。初學之者未能善巧。且依今文用前方法修三昧也

法華三昧懺儀

念佛法要

一、六念法中之念佛

1、經據：

(a)尊者摩訶迦旃延，在舍衛國祇樹給孤獨園。尊者摩訶迦旃延語諸比丘：「佛世尊如來、應、等正覺所知所見，說六¹⁵法，出苦處昇於勝處，說一乘道淨諸眾生，離諸惱苦、憂悲悉滅，得真如法。何等為六？謂聖弟子念如來、應、等正覺所行法，念¹⁶如來、應、等正覺、明行足、善逝、世間解、無上士、調御丈夫、天人師、佛、世尊。聖弟子念如來應所行法故，離貪欲覺，離瞋恚覺，離害覺，如是聖弟子出染著心。何等為染著心？謂五欲功德。於此五欲功德，離貪、恚、癡，安住正念、正智，乘於直道，修習念佛，正向涅槃。是名如來、應、等正覺所知所見。說第一出苦處，昇於勝處，一乘道淨於眾生，離苦惱，滅憂悲，得如實法。……

《雜阿含經》T2 p.143b-c

《雜阿含經論會編》(下) p.348

(b)如是我聞：一時，佛住迦毘羅衛國尼拘律園中。爾時、釋氏摩訶男，來詣佛所，稽首禮足，退坐一面。白佛言：『世尊！若比丘在於學地，求所未得，上昇進道，安隱涅槃。世尊！彼當云何修習、多修習住？於此法律，得諸漏盡，無漏心解脫，慧解脫，現法自知作證：我生已盡，梵行已立，所作已作，自知不受後有』。佛告摩訶男：「若比丘在於學地，求所未得，上昇進道，安隱涅槃。彼於爾時，當修六念，乃至進得涅槃。譬如飢人身體羸瘦，得美味食，身體肥澤。如是比丘住在學地，求所未得，上昇進道，安隱涅槃，修六隨念，乃至疾得安隱涅槃。何等六念？謂聖弟子念如來事：如來，應，等正覺，明行足，善逝，世間解，無上士，調御丈夫，天人師，佛，世尊。聖弟子如是念時，不起貪欲纏，不起瞋恚、愚癡心，其心正直，得如來義，得如來正法。於如來正法，於如來所得隨喜心，隨喜心已歡悅，歡悅已身猗息，身猗息已覺受樂，覺受樂已其心定。心定已，彼聖弟子於兇嶮眾生中，無諸罣闕，入法流水，乃至涅槃。……

《雜阿含經》T2 p.237c

《雜阿含經論會編》(下) p.625

15 「六」，原本作「於」，依宋本改。

16 「念」，原本誤作「淨」，今改。

2、修習方法：

(佛隨念的修法及功德等)

「依照此等理由而世尊為阿羅漢」……乃至「依此等理由為世尊」，(瑜伽者)像這樣的隨念佛陀之德，此時則無被貪所纏之心，無被瞋所纏之心，及無被痴所纏之心，他的心是只緣如來而正直的。因他這樣沒有了貪等所纏，故鎮伏五蓋，因向於業處，故他的心正直，而起尋伺傾於佛德；佛德的隨尋隨伺而喜生起，有喜意者由於喜的足處(近因)而輕安，不安的身心而得安息；不安的得安，則亦得生起身心二樂；有樂者以佛德為所緣而得心安(心一境性)；在這樣次第的一剎那中生起了五禪支¹⁷(49)。因為佛德甚深或因傾向於種種佛德的隨念，故不證安止定，只得近行之禪。此禪是依於隨念佛德而生起，故稱佛隨念。

其次勤於佛隨念的比丘，尊敬於師，順從於師，得至於信廣大、念廣大、慧廣大及福廣大，並得多喜悅，克服怖畏恐懼，而安忍於苦痛，及得與師共住之想，且因他的身中常存佛德隨念，所以他的身體亦如塔廟一樣的可供養，又因他的心向佛地，縱有關於犯罪的對象現前，而他亦能如見師而生慚愧。他雖然不通達上位(近行以上)，但來世亦得善趣。

《清淨道論》p.330

3、「念」之意義：

(a)作意、憶念。

(b)念有四義：

- 甲、緣如來有大功德，是諸眾生無上大師。
- 乙、緣佛德念已當同。
- 丙、緣佛德欲與眾生。
- 丁、離妄想與彼如來實德相應。

《大乘義章》T44 p.710c

二、大乘念佛法門(非僅限西方淨土)

1、思惟略要法

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

17【註49】禪支(jhanangani)即指尋、伺、喜、樂、定(心一境性)五種

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。若墮三惡道苦惱怖懺善心不生。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

《思惟略要法》T15 p.0299a-c

2、五門禪經要用法

大禪師佛陀蜜多撰
宋闍賓三藏曇摩蜜多譯

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……

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。若墮三惡苦惱怖懺善心不生。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。心明觀察光明相好盡然明了。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。

《五門禪經要用法》T15 p.0325c~327c

3、禪祕要法經

如是我聞。一時佛住舍衛國。祇樹給孤獨園。爾時世尊。與千二百五十比丘俱。是時會中有一比丘。名禪難提。於深禪定。久已通達。成阿羅漢。三明六通。具八解脫。即從坐起。正衣服。叉手長跪。而白佛言。如來今者。現在世間。利安一切。佛滅度後佛不現在諸四部眾。有業障者。若繫念時。境界不現在前。如是煩惱。及一切罪。犯突吉羅乃至重罪。欲懺悔者。當云何滅是諸罪相。若復有人殺生邪見。欲修正念。當云何滅邪見殺生惡煩惱障。作是語已。如大山崩。五體投地。頂禮佛足。復白佛言。唯願世尊。為我解說令未來世一切眾生。恒得正念。不離賢聖。爾時世尊。猶如慈父安慰其子。告言。善哉善哉。善男子。汝行慈心與慈俱生。今具大悲無漏根力覺道成就。汝於今日。為未來世一切眾生。問除罪法諦聽諦聽。善思念之。爾時世尊即放頂光。此光金色有五百化佛。繞佛七匝。照祇陀林。亦作金色。現此相已。還從佛[刀]枕骨入。爾時世尊告禪難提及勅阿難汝等當教未來眾生罪業多者。為除罪故。教使念佛。以念佛故。除諸業障報障煩惱障。念佛者當先端坐。叉手閉眼舉舌向齶。一心繫念心心相注。使不散。心既定已。先當觀像。觀像者。當起想念。觀於前地。極使白淨取相長短壁方二丈。益使明淨猶如明鏡。見前地已。見左邊地。亦使明淨見右邊地。亦使明淨。及見後地。亦使明淨。使四方地悉平如掌。其一一方各作二丈地想。極使明淨。地既明已。還當攝心觀於前地。作蓮華想。其華千葉。七寶莊嚴。復當作一丈六金像想。令此金像結加趺坐。坐蓮華上見此像已應當諦觀頂上肉髻。見頂上肉髻。髮紺青色一一髮舒長丈三。還放之時右旋宛轉。有琉璃光。住佛頂上如是一一孔。一毛旋生。觀八萬四千毛皆使了了。見此事已次觀像面像面圓滿。如十五日月。威光益顯。分齊分明復觀額廣平正眉間毫相。白如珂雪。如頗梨珠。右旋宛轉復觀像鼻。如鑄金錠似鷹王嘴。當于面門復觀像口唇色赤好。如頻婆羅菓。次觀像齒口四十齒。方白齊平。齒上有印印中出光。如白真珠。齒間紅色。流出紅光次觀像頸。如琉

璃筒顯發金顏。次觀像胸德字萬字。眾相印中。極令分明。印印出光。五色具足。次觀佛像。臂如象王鼻。柔軟可愛。次觀像手十指參差。不失其所。手內外握。手上生毛。如琉璃光。毛悉上靡。如赤銅爪。爪上金色。爪內紅色。如赤銅山與紫金合。次觀合曼掌。猶如鵝王。舒時則現。似真珠網。攝手不見。觀像手已。次觀像身。方坐安隱。如真金山。不前不却。中坐得所。復觀像脛。如鹿王脛。傭直圓滿。次觀足趺。平滿安庠。足下蓮華。千輻具足。足上生毛。如紺琉璃。毛皆上靡。脚指齊整。參差得中。爪色赤銅。於脚指端。亦有千輻相輪。脚指網間。猶如羅文。似鴈王脚。如是諸事。及與身光圓光項光。光有化佛諸大比丘眾化菩薩。如是化人。如旋火輪。旋逐光走。如是逆觀者。從足逆觀。乃至頂髻。順觀者。從頂至足。如是觀像。使心分明。專見一佛像。見一像已。復當更觀得見二像。見二佛像時。使佛像身成瑠璃。出眾色光。焰焰相次如燒金山。化像無數。見二像已。復見三像。見三像已。復見四像。見四像已。復見五像。見五像已。乃至見十像。見十像已。心轉明利。見閻浮提。齊四海內。凡夫心狹。不得令廣。若廣大者。攝心令還。齊四海內。以鐵圍山為界。見此海內。滿中佛像。三十二相。八十隨形好。皆使分明。一一相好。有無數光。若於眾光。見一一境界。雜穢不淨。從罪報得。復應更起掃兜婆塗地。造作淨籌。謙卑下下。修諸懺悔。復當安心正念一處。如前觀像。不緣餘事。諦觀像眉間。觀像眉間已。次第觀其餘諸相。一一相好。皆使分明。若不明。更復懺悔作諸苦役。然後攝心。如前觀像。見諸佛像。身色端嚴。三十二相。皆悉具足。滿四海內。皆坐華上。見坐像已。復更作念。世尊在世。執鉢持錫。入里乞食。處處遊化。以福度眾生。我於今日。但見坐像。不見行像。宿有何罪。作是念已。復更懺悔。既懺悔已。如前攝心。繫念觀像。觀像時。見諸坐像。一切皆起。巨身丈六。方正不傾。身相光明。皆悉具足。見像立已。復見像行。執鉢持錫。威儀庠序。諸天人眾。皆亦圍繞。復有眾像。飛騰虛空放金色光。滿虛空中。猶如金雲。復似金山。相好無比。復見眾像。於虛空中。作十八變。身上出水。身下出火。或現大身。滿虛空中。大復現小。如芥子許。履地如水。履水如地。於虛空中。東踊西沒。西踊東沒。南踊北沒。北踊南沒。中踊邊沒。邊踊中沒。上踊下沒。下踊上沒。行住坐臥。隨意自在。見此事已。復當作念。世尊在世。教諸比丘。右脇而臥。我今亦當觀諸像臥。尋見諸像牒僧伽梨。枕右肘右脇而臥。脇下自然生金色床。金光栴檀。種種雜色。眾妙蓮華。以為敷具。上有寶帳。垂諸瓔珞。佛放大光。滿寶帳內。猶如金華。復似星月。無量寶光。猶如團雲。處空明顯。中有化佛。彌滿虛空。見臥像已。復當作念。過去有佛。名釋迦牟尼。唯獨一身。教化眾生。住在此世。四十九年。入大涅槃而般涅槃。猶如薪盡火滅。永滅無餘。我今心想。以想心故。見是多像。此多像者。來無所從。去無所至。從我心想。妄見此耳。作是念時。漸漸消滅。眾像皆盡。唯見一像。獨坐華臺。結加趺坐。諦觀此像。三十二相。八十種好。皆使明了。見此像已。名觀像法。佛告禪難提。及勅阿難。佛滅度後。若比丘比丘尼。優婆塞優婆夷。欲懺悔者。欲滅罪者。佛雖不在。繫念諦觀形像者。諸惡罪業。速得清淨。觀此像已。復當更觀。從像臍中。便放一

光。其光金色。分為五支。一光照左。一光照右。一光照前。一光照後。一光照上。如是五光。光光之上。皆有化佛。佛相次第。滿虛空中。見此相時。極使明了。復見化佛。上至梵世。彌滿三千大千世界。於三千大千世界中。見金色光。如紫金山。內外無妨。見此事時。心意快然。見前坐像。如佛真影。見佛影已。復當作念。此是影耳。世尊威力。智慧自在。現作此事。我今應當諦觀真佛。爾時尋見佛身。微妙如淨琉璃。內有金剛。於金剛內。有紫金光。共相映發。成眾相好。三十二相。八十種好。猶如印文。炳然明顯。微妙清淨。不可具說。手執澡瓶。住立空中。瓶內盛水。狀如甘露。其水五色。五光清淨。如琉璃珠。柔軟細滑。灌行者頂。滿於身中。自見身內。水所觸處。八十戶蟲。漸漸萎落。蟲既萎已。身體柔軟。心意悅樂。當自念言。如來慈父。以此法水上味甘露。而灌我頂。此灌頂法。必定不虛。爾時復當更起想念。唯願世尊。為我說法。罪業除者。聞佛說法。佛說法者。說四念處。說四正勤。說四如意足五根五力。說七覺。說八聖道。此三十七法。一一分別。為行者說。說此法已。復教觀苦空無常無我。教此法已。以見佛故。得聞妙法。心意開解。如水順流。不久亦成阿羅漢道。業障重者。見佛動口。不聞說法。猶如聾人。無所聞知。爾時復當更行懺悔。既懺悔已。五體投地。對佛啼泣。經歷多時。修諸功德。然後方聞佛所說法。雖聞說法。於義不了。復見世尊以澡瓶水。灌行者頂。水色變異。純金剛色。從頂上入。其色各異。青黃赤白。眾穢雜相。亦於中現。水從頂上入。直下身中。從足跟出。流入地中其地即時變為光明。大如丈許。下入地中。如是漸深。直到水際。到水際已。復當作意。隨此光去。復觀此水。水下淳空。復更當觀空下有紺琉璃地。琉璃地下有金色地。金色地下有金剛地。金剛地下復見虛空。見此虛空。豁然大空。都無所有。見此事已。復還攝心。如前觀一佛像。爾時彼佛光明益顯。不可具說。復持澡瓶水。灌行者頂。水相光明。亦如上說。如是七遍。佛告禪難提。此名觀像三昧。亦名念佛定。復名除罪業。次名救破戒。令毀禁戒者。不失禪定。佛告阿難。汝好受持此觀佛三昧灌頂之法。為未來世一切眾生。當廣分別。佛說是語時。尊者禪難提。及諸天眾。千二百五十比丘。皆作是言。如來世尊。於今日為諸眾生亂心多者。說除罪法。唯願世尊。更開甘露。令諸眾生。於佛滅後。得涅槃道。禪難提比丘。聞佛說此觀佛三昧。身心歡喜。應時即得無量三昧門。豁然意解。成阿羅漢。三明六通。皆悉具足。佛告阿難。此想成者。名第十九觀佛三昧。亦名灌頂法。

《禪祕要法經》T15 p.0255a~256c

4、觀佛三昧海經

(a)爾時彌勒菩薩白佛言。世尊。惟願天尊大慈大悲。憐愍一切未來世中。多有眾生造不善業。佛不現在何所依怙可除罪咎。佛告彌勒。阿逸多。諦聽諦聽善思念之。如來滅後多有眾生。以不見佛作諸惡法。如是等人當令觀像。若觀像者。與觀我身等無有異。說是語時空中有華。十方諸佛住立空中。叉手合掌讚言。善哉佛子

善問此事。惟釋迦文救世苦者。為諸末後盲冥眾生說觀像法。今正是時慎勿疑慮。彌勒菩薩重更懇勸請世尊說觀像法

爾時世尊放常光明照尼拘樓陀精舍及十方國。皆作金色。佛神力故令金色地分為二分。一一分中五百億佛。從下方界皆自踊出住立空中。合掌讚歎彌勒菩薩摩訶薩言。善哉佛子。乃能憐愍未來眾生末法者。勸請世尊說觀像相。時諸化佛說此語已。踊身虛空作十八變。釋迦文佛即自微笑。笑時口中生大蓮華。其華有光如合百億日月星宿。眾宿月間百億化佛。結加趺坐坐師子床

爾時釋迦文佛告彌勒菩薩言。諦聽諦聽善思念之。如來今者為未來世五苦眾生。犯禁比丘不善惡人。五逆誹謗。行十六種惡律儀者。為如是等說除罪法。爾時阿難白佛。世尊。佛涅槃後此等愚人。無依無怙無歸依處。云何如來說除罪法

佛告阿難。汝於佛法心未具解。如我在世歸依我者。名歸依佛名歸依法名歸依僧。佛滅度後濁惡世中。諸眾生等欲除罪咎。欲於現世得須陀洹至阿羅漢。欲發三菩提心。欲解十二因緣。當勤修習觀佛三昧。阿難白佛言。世尊。如來在世眾生現見。觀佛相好。觀佛光明。尚不了了。況佛滅後佛不現在。當云何觀

佛告阿難。佛滅度後現前無佛當觀佛像。觀佛像者。若比丘比丘尼優婆塞優婆夷天龍八部一切眾生欲觀像者。先入佛塔以好香泥及諸瓦土塗地令淨。隨其力能燒香散華供養佛像。說已過惡禮佛懺悔。如是伏心經一七日。復至眾中塗掃僧地除諸糞穢。向僧懺悔禮眾僧足。復經七日。如是供養心不疲厭。若出家人應誦毘尼極令通利。若在家人孝養父母恭敬師長。調心令軟。心若不軟。當強折伏令心調順。如調象馬不令失御。心柔順已住於靖處燒眾名香。禮釋迦文而作是言。南無大德我大和上應正遍知大悲世尊。願以慈雲覆護弟子。作是語已五體投地泣淚像前。從地而起齊整衣服結加趺坐。繫念一處隨前眾生。繫心鼻端。繫心額上。繫心足指。如是種種隨意繫念專置一處。勿令馳散使心動搖。心若動搖舉舌拄齶。閉口閉目叉手端坐。一日至七日令身安隱。身安隱已然後想像

樂逆觀者。從像足指次第仰觀。初觀足指繫心令專。緣佛足指經一七日。閉目開目令了了見金像足指。漸次復觀兩足趺上令了了見。次觀鹿王〔跳-兆+專〕。心既專已次第至髻。從髻觀面若不明了。復更懺悔倍自苦策。以戒淨故見佛像面。如真金鏡了了分明。作是觀已觀眉間毫。如頗梨珠右旋宛轉。此相現時見佛眉眼。如天畫師之所畫作。見是事已次觀頂光令分明了。如是眾相名為逆觀。

順觀像者。從頂上諸蠡文間。一一蠡文繫心諦觀。令心了了見佛蠡文。猶如黑絲右旋宛轉。次觀佛面觀佛面已。具足觀身漸下至足。如是往返凡十四遍。諦觀一像極令了了。觀一成已出定入定。恒見立像在行者前。見一了了復想二像。見二

像已次想三像。乃至想十皆令了了。見十像已想一室內滿中佛像間無空缺。滿一室已復更精進燒香散華。掃塔塗地澡浴眾僧。為父母師長案摩調身。洗浴身體上塗足油。四方乞食得好美者。先上師長分奉父母。作是行已發大誓願。我今觀佛。以此功德不願人天聲聞緣覺。正欲專求佛菩提道。發是願已若實至心求大乘者。當行懺悔。行懺悔已次行請佛。行請佛已次行隨喜。行隨喜已次行迴向。行迴向已次行發願。行發願已正身端坐繫念在前。觀佛境界令漸廣大。一僧坊中滿中佛像。方身丈六足下蓮華圓光一尋。及通身光摩尼焰相。及眾化佛化佛侍者。光明眾色皆令了了一僧坊已。令心復廣一頃地中滿中佛像。此想成已心得安隱身體悅樂。若行若止心想利故。見一頃地滿中佛像。香華供具及諸幢幡。皆隨像行。以心利故。左右前後盡見像行。心漸廣大見百頃地滿中佛像。開目閉目皆令心想。想想不絕心心相續。如渴思飲。此想成已見一由旬滿中佛像。漸增廣遠滿百由旬。見一切像三十二相八十隨形好皆悉炳然。此想成已想一閻浮提八千由旬滿中佛像。此想成已次想東方弗婆提界八千六十由旬滿中佛像。此想成已復想西方瞿耶尼界廣八千九百由旬滿中佛像。此想成已復觀北方鬱單越界一萬六千由旬滿中佛像。此想成已復更廣遠見百閻浮提滿中佛像。此想成已見百億四天下滿中佛像。此想成已唯除食時除便轉時。一切時中恒見佛像。虛空及地滿中佛像。像像相次間無空缺。念想成已身心歡喜。倍加精進。頂戴恭敬十二部經。於說法者起大師想。於佛法僧起父母想。令心調柔不起瞋想。設瞋恚時當於般若波羅蜜前五體投地誠心懺悔。如上所說五法次第應行。念想成已閉目叉手端坐正受。更作遠想。滿十方界見一切像。身純金色放大光明。若有犯戒作不善者。先身犯戒及以今身。見諸佛像或黑或白。以懺悔故漸見紅色。見紅色已漸見金色。見金色已身心歡喜。勸請諸像使放光明。起此想時念想利故見一切像。舉身毛孔皆放光明。一一光明百億寶色。一一色中無量雜色。微妙境界悉自踊出。此念想成名觀立像

佛告阿難。如是觀者名為正觀。若異觀者名為邪觀。餘相現者別境界出。當疾除之。作是觀者。除却六十億劫生死之罪。亦名見佛。於未來世心想利故值遇賢劫千佛世尊。為其和上。於佛法中次第出家。一一佛所見佛身相了了分明。聞佛說法憶持不忘。於星宿劫光明佛所現前受記。麤心觀像尚得如是無量功德。況復繫念觀佛眉間白毫相光。說是語時大梵天王無量梵眾。持諸天華奉散世尊。脫身瓔珞以奉上佛。其華如雲在空中住。所上瓔珞變成金臺。於金臺中有金色光。其光變為七佛尊像。端嚴微妙色相悉具。蠡髻梵王長跪合掌。勸請世尊而作是言。如來大悲慈愍眾生。願為來世盲冥眾生。具足演說觀像相法。令諸眾生依佛所說恒得值遇諸佛世尊得念佛三昧。三昧力故令諸眾生遠離罪惡。以罪滅故現見諸佛。佛告梵王如是如是如汝所說

爾時世尊復為來世諸眾生故。更說觀像坐法。觀像坐者。至心繫念令前立像足下生華。此華生時當起想念。令此大地作黃金色作七寶色。隨想而現。一一寶色黃金為界。一一界間生寶蓮華。作此想時有寶蓮華千葉具足。應想而現。既見花已

請諸想像令坐寶華。眾像坐時大地自然出大白光。如琉璃色白淨可愛。眾白光間百億菩薩白如雪山。從想像身毛孔中出。一一菩薩身毛孔中。出金色光其光如山。百千金色閻浮檀金。光明赫奕數不可知。應想而現。一一山頂有一想像高顯可觀。閻浮檀金色其光大盛。照十方界皆作金色。見地及空亦作金色。滿中金像金光金蓋金臺金華金幡。見想菩薩純白玉色。手執白拂有執白華。當起想念極令鮮白。若餘雜想異境界現當疾除滅。若不除滅隨逐餘想。隨他境界喜發風病。此念佛想。是大甘露利益眾生。觀佛三昧。如服良藥利益四大。服此藥者不老不死。

佛告阿難。若有眾生欲觀像坐。當如是觀。作是觀者名為正觀。若他觀者名為邪觀。若有眾生觀像坐者。除五百億劫生死之罪。未來值遇賢劫千佛。過賢劫已星宿劫中。值遇諸佛數滿十萬。一一佛所受持佛語。身心安隱終不謬亂。一一世尊現前授記。過算數劫得成為佛

爾時世尊告阿難言。若有眾生觀像坐已當觀像行。觀像行者。見十方界滿中像行。虛空及地見一一像從座而起。一一像起時五百億寶華。一一華中有無數光。一一光中無數化佛隨心想現。坐像起立未起中間。當動身時眉間白毫旋舒長短。猶如真佛放白光明。為百千色映飾金光。眾白光間無數銀像身白銀色銀光。銀華銀蓋銀幡銀臺。悉皆是銀。時眾金像與銀像俱動身欲起。諸像臍中各生蓮華。其蓮華中踊出無數百千化佛。一一化佛放金色光照行者身。是時行者。入定之時自見己身三十六物惡露不淨。不淨現時當疾除滅。而作是念。三世諸佛身心清淨。我今學佛真淨法身。此不淨觀從貪愛生。虛偽不實用此觀為。作是念已當自觀身。使諸不淨變為白玉。自見己身如白玉瓶內外俱空。作是觀時。宜服[1]酥藥勿使身虛。此想成時。諸像皆起如前立住。見像立時當作想念請像令行。像既行已步步之中。足下生華成蓮華臺。見十方界滿中行像供具妓樂。諸天大眾恭敬圍遶。行像放光照諸大眾令作金色。銀像放光照諸大眾皆作銀色。白玉菩薩放白玉光。令諸大眾作白玉色。雜色諸像放雜色光映飾其間。此想成已更起想念請諸行像。皆令以手悉摩我頭。爾時諸像各申右手摩行者頭。是時眾像放大光明照行者身。光照身時。行者自見身黃金色。此想成已出定歡喜。復更至心禮敬諸佛修諸功德。以是功德迴向菩提

爾時復當更起想念。我今想見眾多金像。行坐隨意未見神通。起心作想請諸行像。及菩薩像作十八變。應念即作十八種變。見滿十方一切眾像。踊身空中作十八變威神自在。普現色身令行者見。見已歡喜請一切像令轉法輪。應念即時一一眾像異口同音。讚歎持戒讚歎念佛。想聞此已心大歡喜復加精進。以精進故心想得成。心想成時見十方界。一切大地山河石壁皆悉變化為金剛地。金剛地上踊出白光。眾白光間無數化佛坐寶蓮華。一一化佛放無數億百千光明。一一光明復化無數百千化佛。此想現時行者自見身諸毛孔出金色光遍照一切。若餘境起當疾除滅。如此心想疾於猛風。須臾之頃見無數化佛。行者心利如明眼人執頗梨鏡自觀面像。

行者觀像亦復如是。此想成已當作是念。諸佛世尊住大寂滅。身心清淨無來無去。如我身者。四大五陰所共合成。如芭蕉樹中無堅實。如水上沫。如水中月。如鏡中像。如熱時焰如野馬行。如乾闥婆城。作是想已諸像尋滅有金色光。於金光間有金佛影。如鏡中像。行住坐臥四威儀中現一切色。此想成時當念如來戒身。念戒身時見諸佛影。眉間光明猶如白絲。空中清淨至行者前。行者見已當作是念。釋迦牟尼多陀阿伽度阿羅訶三藐三佛陀。過去世時以大戒身而自莊嚴。是故今日得戒定慧解脫解脫知見。作此念時釋迦文佛坐琉璃窟。身紫金色端嚴微妙。與諸比丘菩薩大眾以為眷屬。住行者前告言。法子。汝修觀佛三昧力故。我以涅槃相力示汝色身令汝諦觀。汝今坐禪不得多觀。汝後世人多作諸惡。但觀眉間白毫相光。作此觀時所見境界如上所說。爾時一念情無所著心大歡喜。應時即得念佛三昧。念佛三昧者。見佛色身了了分明。亦見佛心一切境界。亦如上來觀佛心說。亦見佛身一切光明。亦如上觀佛身光說。亦見佛身一切毛孔。一一毛孔悉生八萬四千蓮華。一一華中復有八萬四千化佛。佛佛相次滿十方界。

爾時釋迦牟尼佛即申右手摩行者頂。一切化佛亦申右手摩行者頂。得此觀者。名佛現前三昧。亦名念佛三昧。亦名觀佛色身三昧。爾時諸佛異口同音。各各皆為行者說法。雖未得道。見佛聞法總持不失。此名凡夫念佛三昧。得此三昧者。剎那剎那頃恒見諸佛。於念念頃聞佛說法。所謂大乘方等經典。一日一夜即得通利。父母生身惱濁惡世。以念佛故得聞總持。捨身他世必得見佛。於諸佛所得千萬億旋陀羅尼。

《佛說觀佛三昧海經》T15 p0690a~692c

- (b)云何觀如來額廣平正相。額廣平正相中有三相。一者所謂白毛相。佛初生時。王與夫人將太子詣阿私陀仙。令相太子。仙人披[疊*毛]。初見太子眉間白毛旋生。於白毛邊有諸輪郭。隨白毛旋。相師舒毛見毛長大。即取尺度量其長短。足滿五尺如琉璃筒。放已右旋如頗梨珠。顯現無量百千色光。是名菩薩初生時白毫相光。至年八歲。姨母復觀悉達年大。其眉間毛亦隨年長。今試看之。即舒白毛見毛正直如白琉璃筒。於其毛端出五色光明還入毛孔。母甚憐念情無已已。告語諸人。我子毛相乃至如此。諸人見已。如前右旋甚可愛念。是名菩薩童子時白毫毛相

云何名菩薩納妃時白毫毛相。……

云何名如來出家時白毫相。……

云何名如來出家時白毫相。……

云何名苦行時白毫毛相。……

云何名菩薩降魔時白毫相光。……

云何名為如來成佛時大人相。……

於一時中分為少分。少分之中能須與間。念佛白毫令心了了。無謬亂想分明正住。注意不息念白毫者。若見相好若不得見。如是等人。除却九十六億那由他恒河沙微塵數劫生死之罪

設復有人。但聞白毛心不驚疑。歡喜信受。此人亦除却八十億劫生死之罪。若諸比丘比丘尼。優婆塞優婆夷。犯四根本罪。不如等罪及五逆罪。除謗方等。如是眾人若欲懺悔。晝夜六時身心不懈。譬如人在深草中行。四面火起。猛風吹來欲燒其身。此人作念。若火燒我。未死之間支節解散。我當云何得滅此火。若不設計命必不濟。誰有智者多諸方便能救我命。設命全濟於彼人所無所憐惜。作是思惟已。如太山崩。五體投地號泣兩淚。合掌向佛。讚歎如來種種德行。作是讚已誦懺悔法。繫念在前。念佛眉間白毫相光。一日至七日。前四種罪可得輕微。三七日時罪相漸滅。七七日後。然後羯磨。事在他經。若比丘。犯不如罪。觀白毫光闇黑不現。應當入塔觀像眉間。一日至三日。合掌啼泣一心諦觀。然後入僧說前罪事。此名滅罪。前五種罪。念白毫光經八百日。然後復有別羯磨法。

佛告父王如來有無量相好。一一相中。八萬四千諸小相好如是相好。不及白毫少分功德。是故今日。為於來世諸惡眾生。說白毫相大慧光明消惡觀法。若有邪見極重惡人。聞此觀法具足相貌。生瞋恨心。無有是處。縱使生瞋。白毫相光亦復覆護。暫聞是語除三劫罪。後身生處生諸佛前。如是種種百千億種。觀諸光明微妙境界。不可悉說。念白毫時自然當生。如此觀者名為正觀。若異觀者名為邪觀

《佛說觀佛三昧海經》T15 p0649c~655c

5、坐禪三昧經

第五法門治等分行。及重罪人求索佛。如是人等當教一心念佛三昧。念佛三昧有三種人或初習行。或已習行。或久習行。若初習行人。將至佛像所。或教令自往諦觀佛像相好。相相明了。一心取持還至靜處。心眼觀佛像。令意不轉繫念在像不令他念。他念攝之令常在像。若心不住。師當教言。汝當責心。由汝受罪不可稱計。無際生死種種苦惱無不更受。若在地獄。吞飲洋銅食燒鐵丸。若在畜生。食糞噉草。若在餓鬼受飢餓苦。若在人中貧窮困厄。若在天上失欲憂惱。常隨汝故令我受此種種身惱心惱無量苦惱。今當制汝。汝當隨我。我今繫汝一處。我終不復為汝所困更受苦毒也。汝常困我。我今要當以事困汝。如是不已心不散亂。是時便得心眼見佛像相光明。如眼所見無有異也。如是心住。是名初習行者思惟。是時當更念言。是誰像相。則是過去釋迦牟尼佛像相。如我今見佛形像。像亦不來我亦不往。如是心想見過去佛。初降神時震動天地。有三十二相大人相。一者足下安平立。二者足下千輻輪。三者指長好。四者足跟廣。五者手足指合縵網。六者足趺高平好。七者伊尼延鹿[跳-兆+專]。八者平住手過膝。……

觀視道樹初轉法輪。天人得悟以道自證得至涅槃。佛身如是感發無量。專心念佛不令外念。外念諸緣攝之令還。如是不亂。是時便得見一佛二佛乃至十方無量世界諸佛色身。以心想故皆得見之。既得見佛又聞說法言。或自請問。佛為說法解諸疑網。既得佛念。當復念佛功德法身。無量大慧。無崖底智。不可計德。多陀阿伽度(多陀秦言如阿伽度言解亦言實語又言諸餘聖人安隱道來佛如是來復次更不來後有中)阿犁(魯迷反)呵(阿犁秦言賊呵言殺佛以忍辱為鎧精進為堅牢禪定為弓智慧為箭殺憍慢等賊故名殺賊)三藐(無灼反)三佛陀(三藐秦言真實三佛陀言一切覺覺苦因習涅槃因道正解見四實不可轉了盡無餘故言真實覺一切)鞞伽(除夜反)遮羅那(鞞伽秦言明遮羅那言善行明三明也行清淨之行以之獨成無師大覺故言明善行也)三般那(秦言滿成)宿伽陀(秦言善解亦名善自得又言善說無患)路伽憊(皮拜反路加秦言智智者知世因知盡道故名世智世智知世也)阿耨多羅(秦言無上善法聖智示導一切大德無量梵魔眾聖莫有及者何況能過佛尊德大故言無上)富樓沙曇藐(富樓沙秦言大丈夫曇藐言可言可化丈夫調御師佛以大慈大悲大智故有時軟美語有時苦切語或以親教以此調御令不失道故名佛為可化丈夫調御師法也)舍(賒音)多(都餓反)提婆魔[少/兔]舍喃(奴甘反秦言天人師盡能解脫一切人煩惱常住不退上法)佛婆伽婆(過去未來現在行不行知行盡不盡一切諸法菩提樹下一切了了知故名佛婆伽婆言有大名聲。復次婆名女根婆名吐永棄女根故女根吐也)

爾時復念二佛神德三四五佛乃至無量盡虛空界皆悉如是。復還見一佛。能見一佛作十方佛。能見十方佛作一佛。能令一色作金銀水精毘琉璃色。隨人意樂悉令見之。爾時惟觀二事。虛空佛身及佛功德。更無異念。心得自在意不馳散。是時得成念佛三昧。若心馳散念在五塵。若在六覺者。當自勗勉剋勵其心強制伏之。

《坐禪三昧經》T15 p276a~277a

6、正觀品

爾時不空見菩薩摩訶薩白佛言。世尊。若諸菩薩摩訶薩欲得成就諸佛所說菩薩念佛三昧者。彼菩薩摩訶薩應當親近修習何法。能得成就思惟三昧耶。爾時世尊。告不空見菩薩摩訶薩言。不空見。若諸菩薩摩訶薩欲得成就諸佛所說念佛三昧。欲得常觀一切諸佛。承事供養彼諸世尊。欲得疾成阿耨多羅三藐三菩提者。當住正念遠離邪心。斷除我見思惟無我。當觀是身如水聚沫。當觀是色如芭蕉虛。當觀是受如水上泡。當觀是想如熱時焰。當觀是行如空中雲。當觀是識如鏡中像。菩薩若欲入是三昧。當應深生怖畏之想。當念遠離譏嫌。免他訶責。當念除去無慚無愧成就慚愧。當應成就奢摩他毘婆舍那。當應遠離斷常二邊。常念一心精勤勇猛除去懈怠。發廣大心常念觀察三解脫門。常念先生三種正智。常念斷滅三不善根。常念成就諸三昧聚。常念成就一切眾生。常念等為眾生說法。當觀四念處。所謂身念處受念處心念處法念處。當念四食過患。所謂搏觸思識等。於是食中生不淨想。當念四無量。所謂修於大慈。行於大悲。安住大喜。具足大捨。當念成就諸禪而不味著。然復思惟一切諸法。常念不惜其身不保其命。捨身及心攝受多聞。念如是法。應如是護不得誹謗。多聞法財如所聞法如義受持。於諸佛所起尊重心。又於法僧生肅恭意。親善知識遠離惡友。除滅世間無義語言。不著世樂不捨空閑。住於一切生平等心。於諸眾生無有退沒。無損害心亦無妬嫉。於一切法

起稱量心。不作罪惡心無垢染。一切諸法無處可得。常求甚深廣大經典。於中恒起增上信心。莫生嫌疑無為異意。如是經典最勝廣大。常念誦持常思演說。何以故。是為諸佛世尊道法。獨能生成佛菩提故。於當來世得彼無量諸佛功德。應當為他如法宣說。降伏憍慢莫亂正聞。恭敬尊重供養是法。捨諸欲求息諸諍競。除諸睡眠滅諸疑網。殄絕迷惑明識我見。不事戲論遠離已乾邪命自活遮羅迦波梨婆闍語言論等。常應善住檀波羅蜜中。圓滿尸波羅蜜。常念羸提波羅蜜。不捨毘梨耶波羅蜜。遊戲禪波羅蜜

思惟三昧品

時彼菩薩念諸如來如是相已。復應常念彼諸如來應供等正覺。心無動亂。亦當安住無所著心。心無著已彼復應作如是思惟。是中何等名曰如來。為當即是如來耶。為當離色是如來乎。若以色法為如來者。彼諸眾生皆有色陰。一切眾生應是如來。若以離色為如來者。離色則是無因緣法。無因緣法云何如來。菩薩如是觀知色已。次復觀受。彼時更作如是思惟。為當即受是如來耶。為當離受是如來耶。若即受法為如來者。彼諸眾生皆有受陰。一切眾生應是如來。若離受法為如來者。離受則為無因緣法。彼無緣法云何如來。彼既如是觀色受已。乃至觀識亦如是。時彼菩薩復如斯念。若此諸陰非如來者。豈彼諸根是如來乎。如是念已則先觀眼。為當即眼是如來耶。為當離眼是如來乎。若即彼眼是如來者。一切眾生皆有是眼。一切眾生應是如來。若離彼眼是如來者。離眼則為非因緣法。彼非緣法云何如來。菩薩如是觀察眼已。觀耳觀鼻乃至觀意亦如是。時彼菩薩復如斯念。若此諸根無如來者。豈彼諸大有如來乎。如是念已則先觀地。為即地界是如來耶。為離地界是如來乎。若即地界為如來者。彼內外法皆屬於地。如是地界應是如來。若離地界為如來者。離地即為無因緣法。彼無緣法云何如來。彼既如是觀察地界。乃至觀彼水火風界亦如是。而彼菩薩能作如是正思惟時。不以色觀察如來。不離色觀察如來。如是不以受不離受。不以想不離想。乃至不以識不離識。觀察如來亦如是。又彼觀時亦不以眼觀察如來。不離眼觀察如來。如是不以耳不離耳。不以鼻不離鼻乃至不以身意不離身意。觀察如來亦如是。又彼觀時不以色觀察如來。不離色觀察如來。如是不以色不離色。不以聲不離聲。乃至不以觸法不離觸法。觀察如來亦如是。又彼觀時。不以地觀察如來亦不離地。觀察如來如是。不以水不離水。乃至不以風不離風。觀察如來亦如是。彼菩薩如是觀時。即能於彼一切法中。善通達知明了無礙。爾時彼菩薩復應當作如是思惟。是中更以何等真法。而能得彼阿耨多羅三藐三菩提。為以身得菩提耶。為用心得菩提乎。若身得者。而今此身無覺無識頑癡無知。譬如草木若石若壁。然彼菩提非色非身非行非得。不可見聞不可觸證。此身如是。云何能得成就菩提。若心得者而即此心本自無形無有相貌。不可見聞不可觸證不可執持。猶如幻化。菩提如是亦無有心無有觸對。不可見聞不可知證。此心如是。云何能得成就菩提。不空見。是為菩薩正念思惟。不以身心亦不離身心。而能證得阿耨多羅三藐三菩提耶。佛言。不空見。然彼菩

薩常應如是觀察思惟。若能如是觀諸法時。即得安住於正法中。心無遷變不可移動。當知爾時具足菩薩摩訶薩法。自然遠離不善思惟。速疾成就阿耨多羅三藐三菩提。正覺平等真實法界。

《大方等大集經菩薩念佛三昧分》T13 p856c~859b

三、西方淨土念佛法門

1、

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。除卻皮肉但見赤骨。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。逼迤切身猶如地獄。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。如人見諸小兒共爭。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

《思惟略要法》T15 p299c~300b

2、

智者大師《五方便念佛門》

更敘入方便次第。假如行人。口稱南無阿彌陀佛時。心必願生彼國土。即是稱名往生門。行者想像佛身。專注不已。遂得見佛。光明赫奕。照觸行者。爾時所有罪障皆悉消滅。即是觀相滅罪門。又觀此佛。從自心起無別境界。即是諸境唯心門。又觀此心。亦無自相可得。即是心境俱離門。行者爾時趣深寂定。放捨一切心意意識。將入涅槃。緣十方佛加被護念。興起智門。行者爾時於一念頃。淨佛國土。成就眾生。如何前四門所有功德百千萬分不及其一。何以故。無功用位。能以一身為無量身，任運修習故，佛觀護故，諸佛法源盡窮底故，普賢願因悉圓滿故，本願力故。法如是故。即是性起圓通門。已上五門竟。……

問曰。人多畫像而以觀禮有何聖教。答。大寶積經第八十九云。爾時大精進菩薩持畫佛[疊*毛]像。入於深山寂靜無人禽獸之間。開現畫像。取草為座。在畫像前。結跏趺坐。正身正念。觀於如來。諦觀察已。作如是念。如來是希有微妙。畫像尚爾。端坐微妙。況復如來正遍知身。復作是念。云何觀佛。爾時林神知彼菩薩心之所念。白菩薩言。善男子。汝念云何觀佛。答言。若欲觀佛。當觀畫像。觀此畫像。不異如來。是名觀佛。如是觀佛。如是觀者。是為善觀。時大精進作如是念。我今云何觀此畫像與如來等。復作是念。如是畫像者。非覺非知。一切諸法亦復如是。但有名字。如是名字自性空寂。本無所有。如來之身其相如是。畫像非證非果。非證者非得者。非住者非去來。非生非滅。非淨非色。非貪瞋痴。畫像非陰界入。非初中後。一切諸法亦復如是，如來身相亦復如是。如此畫像非覺非知非作。一切諸佛亦復如是。觀如來身相亦復如是。乃至六根亦復如是。菩薩如是觀如來身。結跏趺坐。於三七日中。成就五通。供養諸佛。諸天散華以為供養。為佛所讚。會中二萬人住阿耨多羅三藐三菩提。無量阿僧祇人住二乘功德。大精進者釋迦牟尼佛是也。

《五方便念佛門》T47 n1962 p82b~83a

3、

永明禪師《萬善同歸集》

問經云。觀身實相。觀佛亦然。一念不生。天真頓朗。何得唱他佛號。廣誦餘經。高下輪迴前後生滅。既妨禪定但徇音聲。水動珠昏寧當冥合。答夫聲為眾義之府。言皆解脫之門。一切趣聲。聲為法界。經云。一一諸法中。皆含一切法。故知一言音中包羅無外。十界具足三諦理圓。何得非此重彼。離相求真。不窮動淨之源。遂致語默之失。故經云。一念初起。無有初相。是真護念。未必息念消聲方冥實相。是以莊嚴門內。萬行無虧。真如海中。一毫不捨。且如課念尊號。教有明文。唱一聲而罪滅塵沙。具十念而形棲淨土。拯危拔難。殄障消冤。非但一期暫拔苦津。託此因緣終投覺海。故經云。若人散亂心。入於塔廟中。一稱南無佛。皆已成佛道。又經云。受持佛名者。皆為一切諸佛共所護念。寶積經云。高聲念佛。魔軍退散。文殊般若經云。眾生愚鈍。觀不能解。但令念聲相續。自得往生佛國。智論云。譬如有人初生墮地。即得日行千里。足一千年滿中七寶。以用施佛。不如有人於後惡世稱一佛聲其福過彼。小品經云。若人散心念佛。乃至畢苦。其福不盡。增一阿含經云。四事供養。一閻浮提一切眾生功德無量。若有眾生。善心相續。稱佛名號。如一[(穀一)/牛]牛乳頃。所得功德過上不可思議。無能量者。華嚴經云。住自在心念佛門。知隨自心所有欲樂。一切諸佛現其像。……

問凡所有相。皆是虛妄。但有好境。取即成魔。何得著相興心而希冥感耶。答修行力至。聖境方明。善緣所生。法爾如是。故將證十地。相皆現前。是以志切冥加。道高魔盛。或禪思入。微而變異相。或禮誦懇志。暫覩嘉祥。但了惟心。見無所見。若取之則心外有境。便成魔事。若捨之則撥善功能。無門修進。摩訶論云。若真若偽。惟自妄心現量境界。無有其實。無所著故。又若真若偽。皆一真如。皆一法身。無有別異。不斷除故。智論云。不捨者。諸法中皆有助道力故。不受者。諸法實相畢竟空。無所得故。

《萬善同歸集》卷上 T48 p962a~962c