

坐禪三昧經

卷上
之五





坐禪三昧法門經卷上

僧伽羅刹造

姚秦法師羅什譯

導師說難遇 聞者喜亦難 大人所樂聽

小人所惡聞 衆生可慙傷 墜老死險路

常爲恩愛奴 處畏癡不懼 世界若小大

法無有常者 一切不久留 暫現如電光

是身屬老死 衆病之所歸 薄皮覆不淨

愚惑爲所欺 汝常爲老賊 吞滅盛壯色

如華鬢枯朽 毀敗無所直 頂生王功德

共釋天王坐 報利福弘多 今日悉安在
此王天人中 欲樂具爲最 死時極苦痛
以此可悟意 諸欲初收樂 後皆成大苦
亦如怨初善 滅族禍在後 是身爲穢器
九孔常流惡 亦如那利瘡 絕治於醫藥
骨車力甚少 筋脉纏識轉 汝以爲妙乘
忍著無羞恥 死人所聚處 委棄滿塚間
生時所保惜 死則皆棄捐 常當念如是
一心觀莫亂 破癡倒黑暝 執炬以明觀
若捨四念止 心無惡不造 如逸象無鉤

終不順調道 今日營此業 明日造彼事
樂著不觀苦 不覺死賊至 忽忽爲已務
他事亦不閑 死賊不待時 至則無脫緣
如鹿渴赴泉 以飲方向水 獵師無慈惠
不聽飲竟殺 癡人亦如是 勤修諸事務
死至不待時 誰當爲汝護 人心期富貴
五欲情未滿 諸大國王輩 無得免此患
仙人持呪箭 亦不免死王 無常大象蹈
蟻蛭與地同 且置一切人 諸佛正真覺
越度生死流 亦復不常在 以是故當知

汝所可愛樂 悉應早捨離 一心求涅槃
後捨身死時 誰當證知我 復得遇法寶
及以不遇者 久久佛日出 破大無明冥
以放諸光明 示人道非道 我從何所來
從何處而去 何處得解脫 此疑誰當明
佛聖一切智 久遠乃出世 一心莫放蕩
能破汝疑結 彼不樂實利 好著弊惡心
汝爲衆生長 當求實法相 誰能知死時
所趨從何道 譬如風中燈 不知滅時節
至道法不難 大聖指事說 說智及智處

此二不假外 汝若不放逸 一心常行道

不久得涅槃 第一常樂處 利智親善人

盡心敬佛法 猷穢不淨身 離苦得解脫

閑靜修寂志 結跏坐林間 檢心不放逸

悟意覺諸緣 若不猷有中 安睡不自寤

不念世非常 可畏而不懼 煩惱深無底

生死海無邊 度苦船未辦 寶得樂睡眠

是以當覺悟 莫以睡覆心 於四供養中

知量知止足 大怖俱未免 當宜勤精進

一切苦至時 悔恨無所及 衲衣坐樹下

如所應得食 勿爲貪味故 而自致毀敗
食過知味處 美惡都無異 愛好生憂苦
是以莫造愛 行業世界中 美惡無不更
一切已具受 當以是自抑 若在畜獸中
飼草爲具味 地獄吞鐵丸 然熱劇逆鐵
若生薜荔中 膿吐火糞尿 洩睡諸不淨
以此爲上味 若在天宮殿 七寶宮觀中
天食酥醢味 天女以娛心 人中豪貴處
七饌備衆味 一切曾所更 今復何以受
往返世界中 厭更苦樂事 雖未得涅槃

當勤求此利

學禪之人。初至師所。師應問言。汝持戒淨不。非重罪惡邪不。若言五衆戒淨。無重罪惡邪。次教道法。若言破戒。應重問言。汝破何戒。若言重戒。師言。如人被截耳鼻。不須照鏡。汝且還去。精勤誦經。勸化作福。可種後世道法。因緣。此生永棄。譬如枯樹。雖加澆灌。不生華葉。及其果實。若破餘戒。是時應教。如法懺悔。若已清淨。師若得天眼。他心智。卽爲隨病。說趣道之法。若未得通。應當觀相。或復問之。三毒之中。何者偏重。姪欲多耶。瞋恚多耶。愚癡多耶。云何觀相。若多姪相。爲

人輕便。多畜妻妾。多語多信。顏色和悅。言語便易。少
於瞋恨。亦少愁憂。多能技術。好聞多識。愛著文頌。善
能談論。能察人情。多諸畏怖。心在房室。好著薄衣。渴
欲女色。愛著臥具。服飾香華。心多柔軟。能有憐愍。美
於言語。好修福業。意樂生天。處衆無難。別人好醜。信
任婦女。欲火熾盛。心多悔變。喜自莊飾。好觀彩畫。慳
惜已物。僥倖他財。好結親友。不喜獨處。樂著所止。隨
逐流俗。乍驚乍懼。志如獼猴。所見淺近。作事無慮。輕
志所爲。趣得適意。喜啼喜哭。身體細軟。不堪寒苦。易
沮易悅。不能忍事。少得大喜。少失大憂。自發伏匿。身

溫汗臭。薄膚細髮。多皺多白。剪爪治鬚。白齒趨行。喜
潔淨衣。學不專一。好遊林苑。多情多求。意著常見。附
近有德。先意問訊。喜用他語。強顏耐辱。聞事速解。所
爲事業。分別好醜。慙傷苦厄。自大好勝。不受侵陵。喜
行施惠。接引善人。得美飲食。與人共之。不在近細。志
在遠大。眼著色欲。事不究竟。無有遠慮。知世方俗。觀
察顏色。逆探人心。美言辯慧。結友不固。頭髮稀疎。少
於睡眠。坐臥行立。不失容儀。所有財物。能速救急。尋
後悔惜。愛義疾得。尋復喜忘。惜於舉動。難自改變。難
得離欲。作罪輕微。如是種種。是婬欲相。瞋恚人相。多

於憂惱。卒暴懷忿。身口麤獷。能忍衆苦。觸事不可。多
愁少歡。能作大惡。無憐愍心。喜爲鬭訟。顏貌毀悴。皺
眉眴眦。難語難悅。難事難可。其心如瘡。面宣人闕。義
論強梁。不可折伏。難可傾動。難親難沮。含毒難吐。受
誦不失。多能多巧。心不嬾惰。造事疾成。持望不語。意
深難知。受恩能報。又能聚衆。自伏事人。不可沮敗。能
究竟事。難可干亂。少所畏難。譬如師子。不可屈伏。一
向不迴。直造直進。憶念不忘。多慮思惟。誦習憶持。能
多施與。小利不迴。爲師利根。離欲獨處。少於婬欲。心
常懷勝。愛著斷見。眼常惡視。眞實言語。說事分了。少

於親厚。爲事堅著。堅憶不忘。多於筋力。肩胸殊大。廣
額齊髮。心堅難伏。疾得難忘。能自離欲。喜作重罪。如
是種種。是瞋恚相。愚癡人相。多疑多悔。嬾惰無見。自
滿難屈。憍慢難受。可信不信。非信而信。不知恭敬。處
處信向。多師輕躁。無羞摑揆。作事無慮。反教狼戾。不
擇親友。不自修飾。好師異道。不別善惡。難受易忘。鈍
根懈怠。訶謗行施。心無憐愍。破壞法橋。觸事不了。瞋
目不視。無有智巧。多求希望。多疑少信。憎惡好人。破
罪福報。不別善言。不能解過。不受誨喻。親離憎怨。不
知禮節。喜作惡口。鬚髮爪長。齒衣多垢。爲人驅役。畏

處不畏。樂處而憂。憂處而喜。悲處反笑。笑處反悲。牽而後隨。能忍苦事。不別諸味。難得離欲。爲罪深重。如是種種。是愚癡相。若多婬欲人。不淨法門治。若多瞋恚人。慈心法門治。若多愚癡人。思惟觀因緣法門治。若多思覺人。念息法門治。若多等分人。念佛法門治。諸如是等種種病。種種法門治。

第一治婬欲法門

婬欲多人。習不淨觀。從足至髮。不淨充滿。髮毛爪齒。薄皮厚皮。血肉筋脉。骨髓肝肺。心脾腎胃。大腸小腸。屎尿洩唾。汗淚垢坌。膿腦胞膽。痰水微膚。脂肪腦膜。

身中如是種種不淨。復次不淨觀者。觀青瘀。胖脹。破爛。血流。塗漫。臭膿。噉食不盡。骨散燒焦。是謂不淨觀。復次多姪人有七種愛。或著好色。或著端正。或著儀容。或著音聲。或著細滑。或著衆生。或都愛著。若著好色。當習青瘀觀法。黃赤不淨色等。亦復如是。若著端正。當習胖脹身散觀法。若著儀容。當觀新死血流。塗骨觀法。若著音聲。當習噉塞命斷觀法。若著細滑。當習骨觀。及乾枯病觀法。若愛衆生。當習六種觀。若都愛著。一切徧觀。或時作種種更作異觀。是名不淨觀。問曰。若身不淨。如臭腐屍者。何從生著。若著淨身。臭

腐爛身。亦當應著。若不著臭身。淨身亦應不著。二身等故。答。求二實淨。俱不可得。人心狂惑。爲顛倒所覆。非淨計淨。若顛倒心破。便得實相法觀。便知不淨。虛誑不真。復次。死屍無火。無命無識。無有諸根。人諦知心不生著。以身有暖。有命有識。諸根完具。心倒惑著。復次。心著色時。謂以爲淨。愛著心息。卽知不淨。若是實淨。應當常淨。而今不然。如狗食糞。謂之爲淨。以人觀之。甚爲不淨。是身內外。無一淨處。若著身外。身外薄皮。舉身取之。裁得如奈。是亦不淨。何況身內。三十六物。復次。推身因緣。種種不淨。父母精血。不淨合成。

既得爲身。常出不淨。衣服牀褥。亦臭不淨。何況死處。

以是當知。生死內外。都是不淨。

此下經本至二門初

復次。淨觀。

亦有三品。或初習行。或已習行。或久習行。若初習行。當教言作破皮想。除却不淨。當觀赤骨人。繫意觀行。不令外念。外念諸緣。攝念令還。若已習行。當教言想却皮肉。盡觀頭骨。不令外念。外念諸緣。攝念令還。若久習行。當教言身中一寸心。却皮肉。繫意五處。頂上額上。眉間。鼻端。心處。如是五處。住意觀骨。不令外念。外念諸緣。攝念令還。常念觀心。心出制持。若心疲極。住念所緣。捨外守住。譬如獼猴。被繫在柱。極乃住息。

所緣如柱。念如繩鎖。心喻獼猴。亦如乳母。常觀嬰兒。不令墮落。行者觀心。亦復如是。漸漸制心。令住緣處。若心久住。是應禪法。若得禪定。卽有三相。身體和悅。柔軟輕便。白骨流光。猶如白珂。心得靜住。是爲淨觀。是時便得色界中心。是名初學禪法。得色界心。心應禪法。卽是色界法心。得此法身。在欲界四大極大。柔和快樂。色澤淨潔。光潤和悅。是謂悅樂。二者。向者骨觀。白骨相中。光明徧照淨白色。三者。心住一處。是名淨觀。除肉觀骨。故名淨觀。如上三相。皆自知之。他所不見。上三品者。初習行。先未發意。已習行。三四身修。