

《5.4 版第 3 辑 3》--6.13 第 164 坛 起诵仪

请佛发愿

稽首禮諸佛 及法比丘僧 我今為自利 亦利諸有情
與諸善同修 正聞大藏經 傳承三聖學 令正法久住

南无本师释迦牟尼佛
南无本师释迦牟尼佛
南无本师释迦牟尼佛

香赞

(一遍)

炉香乍熟. 法界蒙薰. 诸佛海会悉遥闻.
随处结祥云. 诚意方殷. 诸佛现全身.

南无香云盖菩萨摩诃萨 (三称)

开经偈

(一遍)

无上甚深微妙法 百千万劫难遭遇
我今见闻得受持 愿解如来真实义
 讽诵经时 当愿众生：
 顺佛所说 总持不忘.

(注：此阅藏仪轨可以根据需要自行调整)

五門禪經要用法

大禪師佛陀蜜多撰

宋罽(jì)賓三藏曇摩蜜多譯

坐禪之法要有五門：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(qí)。」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，臺上有佛結加趺坐。第一佛齊中復有蓮花出，上復有佛結加趺坐。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，覺身及齊有瞶(shùn)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。

於十想中略出自白骨相也。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，上有泡出若到風界。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(chài)。」家中所有悉令白，作白銀器盛血，語言：「飲乳，此病必差(chài)。」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綻(xiàn)貫珠。如是所見及觀外身，亦復如是。若心故住精進不廢，如鑽(zuān)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，諸餘惡法不能嬈亂。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(jù)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(liǎn)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，唯佛一人力能救援，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(chì)醫言：「當須不死人血飲之、髓塗之，乃可得差(chài)。」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，唯見一佛結跏趺坐舉手說法。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，當復一時並觀十方諸佛，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

先教注意觀右腳大指上見洪脹，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(nuǎn)。」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(wéi)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(cū)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，既飽足已便見腳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(miàn)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息，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，但莫令入臂腳中。水要頗梨色。若覺水溫，爾乃是真，餘者非真也。次觀身中通臂腳。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，身澹渝安隱。」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(kěn)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，意疲乃息。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，漸漸龐大，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(sā)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，略出三十事以教行者。

初教慈心觀法，先教懺悔，淨身口意，至心懇（kěn）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：「我見地獄四邊高壘起，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，便於池處立柵(fá)代諸罪人，將著柵上令得休息。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(zhù)於池中。若言：「我於空中坐已，下水澍(zhù)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(zhāi)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，衣服飲食微細柔軟箜篌樂器，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。當避憤闘樂在靜處。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，蜎(yuān)蜎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，道見死屍臘(pāng)脹爛臭，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，生不淨處在胚胎中，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

修行道地經卷第一

西晉三藏竺法護譯

集散品第一

厥元由顯興，	灼(zhuó)灼踰日光，
德積甚巍巍，	勝於帝王種。
諸天及神仙，	專精暴露成，
多學博眾義，	咸皆禮最安。
天人龍鬼神，	在世而精進，

奉迎於世尊，三界無等倫。
濟以無比慧，生死懼了除，
佛正法眾僧，是三德無踰。
當觀此道眼，諦說平等法，
意採宣尊教，猶如出甘露。
或有專修行，觀察於世俗，
眾閻若干種，生死之不安。
沈溺于世根，猶朽車沒泥，
不能自拔濟，當從經典要。
亦如採諸花，愍世是故演，
專聽修行經，除有令至無。

於是當講修行道經。生死老病憂結啼哭，諸不可意眾惱集會，專修行者在家出學，欲令究竟清淨之法，志不轉還遂至甘露，眾患為絕。其無救護無所依仰，唯當棄捨一切諸求，是故修行欲離惱者，常當精進奉行此經。即說頌曰：

墮生老死而憂惱，身心所興有眾苦，
欲得濟度不復還，學修行道莫有厭。

何謂無行？何謂為行？云何修行？云何修行道？其無行者，謂念淫怒欲害親屬，諸天國土弊友毀戒，習惡龕言聽于不善，不好學問自輕自慢，興有著想起邪計常，貪樂有身所居之處，習近女色放逸懈怠，而著情欲不離怒癡，多緣眾求人捨遠避，縱恣自是放心睡疑，失于精進常懷恐怖，根門不定追逐眾事，多於言語無有節度，思樂長路反論邪說，樂說戾事順逐非法，遠于道義是謂無行；此於無為而不可行。於是頌曰：

瞋恚貪欲念害命，常有樂身不淨想，
邪智反順若干瑕，佛說是輩不可行。

何謂可行？不起瞋恚不念加害，親近善友奉戒清淨，言輒(zhé)以道受教學問，不自輕慢念計無常，苦空非身處於可居，不習女色除其放逸，常志精進滅於塵勞，少食知節救攝身行，宿

夜覺悟斂心不忘，無有狐疑不懷恐怖，寂定根門無有眾緣，所說輒正平等解脫，樂于閑居所觀如諦，所未獲法當以懷來，諸可逮法堅持不忘，歡心採取法化之要，於諸衣食而知止足，志存經道而無厭極，習計非常，不樂世間穢食諸想也。無為之道所為寂然，如是輩法近於無為，是謂可行。行在何許？謂之泥洹。於是頌曰：

戒淨志樂無我想，
唯聽經義隨善友，
所見審諦如教行，
佛說此則無為道。
諸可所趣眾法念，
定若干意無苦厭，
是為講說德所聚，
攝定諸根是謂行。

何謂修行？云何為行？謂能順行，修習遵奉，是為修行；其修及習，是謂為行。

何謂修行道？專精寂道是為修行道。其彼修行而有三品：一曰凡夫，二曰學向道，三無所學也。所謂凡夫修行，新學舊學未成，為此輩說修行道經；其不學者，以為通達，何所復論。彼所以謂，修行道地經寂然而觀。云何寂觀？趣於沙門四德之果。云何四德？謂為有餘泥洹之界。云何有餘？謂其當至無為之界。云何當至無為之界？謂眾苦本一切除盡。是故行者欲捨一切劇苦之惱，常當專精不興異行，不傷教禁修建寂觀；假使行者毀戒傷教，不至寂觀，唐捐功夫。譬如有人鑽木求火，數數休息而不專一，終不致之，既不獲火唐勞其功；其懈怠心欲求無為，譬猶亦然。於是頌曰：

常得寂然行於定，
當捨憍慢及輕戲，
以奉修行莫毀失，
譬如冥夜開目行。
如是行者見所趣，
智慧若斯精進前，
奉于正化未曾懈，
乃致靜漠無為道。
徹覩眾玄微妙事，
觀採大德所說教，
此經洪訓名寂觀，
吾鈔眾經以演說。

修行道地經五陰本品第二

從若干經採明要，
耳所聽聞明者行，
入於寂然若日光，
已獲度世當受教，
恭奉羅漢而稽首，
歸命巍巍獲甘露，
生若干種之果實，
佛解五陰而本無，
立不老死甘露言，
清淨之慧除垢冥。
譬如月行照眾星，
是盛無量如秋月。
能仁如空頭面禮，
除世根芽種種欲。
欣樂憂感為諸枝，
當觀眾經從其原。

修行道者，當復觀身五陰之本。色、痛、想、行、識，是謂五陰也。譬如有城若干家居，東西南北合乃為城。色亦如是，亦不一色為色陰也；痛、想、行、識亦復如此。非但一識名為識陰，彼有十入，或色觀法，是為色陰也。八百痛樂名之痛陰，想、行、識陰各有八百，乃名為陰。解五陰本亦當如斯。於是頌曰：

色痛想行識，
譬如有大城，
非一色為色，
痛樂有八百，
慧人解此法，
分別知非一，
五陰之所起，
若干家名色。
凡有十色入，
想行識亦爾。
若干乃名陰，
行者之所念。

修行道地經五陰相品第三

合集眾事而相連，
習於愚癡不了了，
其五蘊生而分布，
當了五陰為若斯，
所以生長有姓地，
比丘譬蜂採華味，
其慧覺了勝日出，
佛之清潔無所著，
其相淡然達無礙，
未曾有退還墮落，
用離慧言捨佛教，
譬如有樹多枝葉，
無巧便種亦如是，
黠人解慧明知此。
所講法言如蜜塗，
猶若蓮華之開剖。
佛復超越勝蓮花，
是故稽首歸命尊。
寂寞無想而得定，
而以救濟至無為。

秉意將導而示現，
以愍傷吾是故說，
教訓群萌如己行，
乃為當來眾生類。

其修行者當解五陰相。云何各知五陰之相？有光明為色，有像相亦復為色，手所獲持亦名為色，若示他人亦復是色也。習樂為痛，不樂、不苦亦復是痛，是為痛想也。識相為想，若男、若女及餘眾物，是曰思想。有所造作名之為行，若作善行、若作惡行，亦不善惡，是謂為行。曉想為識，善、不善、亦非有善亦非不善，曉是為識。如是各了五陰之相。於是頌曰：

色者不安多瑕穢，
如其所言隨順行，
佛說經教實如應，
分別五陰若干相。

修行道地經分別五陰品第四

而以甘露滅盛火，
其慧光明喻日光，
佛能仁尊深慧力，
順其所知而現義，
當分別解聽其講，
別了五陰本所興，
消除五陰諸苦本，
三界普奉吾亦歸。
解了清淨之智黠，
採佛法教隨應說。
今者導彼順定意，
博引眾義善思之。

其修行者當分別了五陰行本。何謂曉了五陰之本？譬如四衢墮貫真珠，有人見之，意中欣然欲往斂取。其人目見真珠之貫謂應色陰，愛樂可意是謂痛陰，初始見之識是貫珠名為想陰，其人生意欲取貫珠是為行陰，分別貫珠是為識陰，如是五陰。如是五陰，如一貫珠一時俱行，造若干行，若從心出，如一貫珠同時俱興，退從五陰。一切諸人亦復如是，目所見色五陰皆從，如是耳聲、鼻香、舌味、身更、心法，心中四陰為無色陰。如是為別五陰之本。於是頌曰：

無極之德分別說，
貪欲者迷不受教，
如其所講經中義，
吾今順法承其講。

修行道地經五陰成敗品第五

明智之無世尊要，
已超境界無邊岸，
所講猶日明，
了知于塵勞，
其覩諸起滅，
願稽首彼佛，
調順無低獲其際，
稽首世尊稱無量。
照弟子若茲，
除畏如萎華。
了五陰成敗，
聽我說尊言。

修行道者當知五陰成敗之變。何謂當知五陰成敗？譬若如人命欲終時，逼壽盡故，其人身中四百四病前後稍至，便值多夢而覩瑞怪，而懷驚恐；夢見蜜蜂、烏鵲、鷗鷺住其頂上，覩眾住堂在上娛樂，身所著衣青、黃、白、黑，騎亂駄(máo)馬而復鳴呼；夢枕大狗，又枕獮猴，在土上臥；夢與死人、屠魁、除溷(hùn)者共一器食，同乘遊觀；或以麻油及脂醍醐自澆其身，又服食之，數數如是；見蛇纏身，倒掣入水；或自覩身歡喜踊躍，拍髀戲笑；或自覩之華飾墮灰，以灰坌(bèn)身復取食之；或見蟻子，身越其上；或見嚼鹽(yán)，狗犬、獮猴，所見追逐各還噬(niè)之；或見娶婦，又祠(cí)家神，見屋崩壞，諸神寺破；夢見耕犁，犁墮鬚髮；或時牙齒而自墮地，又著伍白衣；或見己身裸(luǒ)跣(xiǎn)而行，麻油塗身，宛轉土中；夢服皮草弊壞之衣；夢見他人乘朽敗車，到其門戶欲迎之去；或見眾花甲煎諸香，親屬取之以嚴其身，先祖為現顏色青黑，呼前捉挫(yè)，數作此夢；遊丘塚間拾取華瓔，及見赤蓮華落在頸，墮大河中為水所漂；夢倒墮水五湖九江，不得其底；或見其身入諸叢(cóng)林，無有華果，而為荊(jīng)棘(jí)鉤壞軀體，以諸瓦石鎮其身上；或見枯樹都無枝葉，夢緣其上而獨戲樂，在於廟(miào)壇而自搏舞；或見叢樹，獨樂其中欣欣大笑，折取枯枝束負持行；或入冥室，不知戶出；又上山嶽(yuè)巖穴之中，不知出處；復見山崩，鎮己身上，悲哭號呼；或見群象忽然來至，躡蹈其身；夢見土塵坌其身首，或著弊衣行於曠野；夢見乘虎而暴奔走，或乘驢狗而南遊行；入於塚間收炭爪髮，自見其身戴於枯華，引入大山，閻王見問。於是頌曰：

處世多安樂，命對至乃怖，
為疾所中傷，逼困不自在。
心熱憂惱至，見夢懷恐懼，
猶惡人見逐，憂畏亦如是。

其人心覺已，心懷恐怖身體戰慄(1ì)，計命欲盡，審爾不疑：「今吾所夢自昔未有。」以意懷故，衣毛為豎，病遂困篤震動不安，譬如猛象、群眾普至踏踏芭蕉，病轉著床其譬如是；窮迫無計便求歸醫，昆弟、族親見困如此，遣人呼醫，所可遣人；體多垢穢，衣被弊壞，或手爪長戴裂繖(sǎn)蓋，其足履決木跂(jī)屣(xǐ)破，乘朽壞車，顏色正黑兩眼復青，而數以手摩拉(wěn)鬚髮；所可駕牛，或青或黑，又有正白。急急呼醫捉來上車。於是頌曰：

人行遊觀時，唯樂無益事，
放恣於所欲，未曾念於醫。
體適有疾病，困篤著床席，
然後乃請醫，欲令療其疾。

於時其醫以意察之，病者必死。所以者何？見此怪應，視來呼人服色、語言、持壞繖蓋、鬚爪毛亂，又其日惡，若四日、六日、十二日、十四日，以此日來者皆為不祥，醫即不喜，以觝星宿，失於良時，神仙先聖所禁之日。醫心念言：「雖值此怪星宿吉凶，或可治療。所以者何？雖有病者方便消息，本命未盡想當除愈，若對至者不能令差(chài)。以是言之，不必在善日星宿吉凶，是故慧人，不從曆日而求良時。神仙常言：『當求方便。』或風寒病，命未盡者，儻有橫死，是者可治。設命應盡，無如之何；雖爾，往而治之，猶勝不行。」醫念此已，即起欲去。於是頌曰：

譬如有二人，俱發行入海，
或有到彼岸，或而中斷絕。
墮于疾病海，其譬亦如是，
儻時從病差，而有更死者。

於是其醫，已到病家，則有惡怪，便聞殂(xiōng)聲，亡失、焚燒、破壞、斷截、剝撥(bō)、掣出、恐殺、曳(yè)去、發行、拘閉，當以占之，不可復療，以為死已。南方狐鳴，或聞烏梟(xiāo)聲，或見小兒以土相坌(bèn)，而復裸立相挽頭髮，破甕(yīng)瓶盆及諸器物；見此變已，前省病人，困劣著床。於是頌曰：

醫則占視病者相， 驚怖惶惶而不安，
或坐或起復著床， 煩惱(mèn)熱極如燒皮。

醫覩如是，便心念言：「如吾觀歷諸經本末，是則死應：面色惶懼，眼睫為亂，身體萎黃，口中涎出，目冥昧昧，鼻孔騫黃，顏彩失色，不聞聲香，脣斷舌乾，其貌如地，百脈正青，毛髮皆豎，捉髮搗(tāo)鼻，都無所覺，喘息不均，或遲(chí)或疾。」於是頌曰：

面色則為變， 毛髮而正豎，
直視如所思， 舌強怪已現；
病人有是應， 餘命少少耳，
疾火之所圍， 如焚燒草木。

復有異經，說人終時，諸怪之變：設有洗沐，若復不浴；設燒好香、木檳(mì)、栴檀、根香、花香，此諸雜香，其香實好，病者聞之，如燒死人骨、髮、毛、爪、皮膚、脂、髓、糞除之臭也，又如梟(xiāo)、鷙、狐狸、狗、鼠、蛇、虺(huǐ)之臭也。病者聲變，言如破瓦，狀如咽塞，其音或如鶴、鴈、孔雀、牛、馬、虎、狼、雷、鼓之聲；其人志性，變改不常，或現端政，其身柔軟，或復龜(cū)堅，身體數變，或輕、或重而失所願。此諸變怪，命應盡者，各值數事，不悉具有。於是頌曰：

覩見若干變， 罾惱趣逼身，
志懷於恐怖， 遭厄為若斯。
人性敗如此， 身變不一種，
猶如竹葦(wěi)實， 自生自然壞。

今我所學，如所聞知，人臨死時，所現變怪：口不知味，耳不聞音，筋脈縮急，喘息不定；體痛呻吟，血氣微細，身轉羸(léi)瘦，其筋現龜(cū)；或身卒肥，血脈隆起，頰車垂下，其頭戰掉，視之可憎，舉動舒緩；其眼童子，甚黑於常，眼目不視，便利不通，諸節欲解，諸根不定；眼口中盡青，氣結連喘。諸所怪變，各現如此。於是頌曰：

其病惱無數， 血脈(mài)精氣竭，
如水噉(niè)樹根， 當愍如拔裁。

於時醫心念言：「有如此病，必死不疑。」古昔良醫，造結經文，名曰：於彼除恐、長耳灰掌、養言長育、急教多鬚(rán)、天又長蓋、大首退轉、燋(qiáo)悴大白、最尊路面、調牛、岐(qí)伯、醫徊、扁鵲，如是等輩，悉療身病。於是頌曰：

於彼之等類， 尊法梵志仙，
正救所有果， 及餘王良醫。
此為主成敗， 博知能度厄，
愍以經救命， 猶如梵造法。

復有其醫，主治耳目，名曰：眼珣動搖、和鬪(dòu)鈴鳴、月氏英子、篋(qiè)藏善覺、調牛目金、禿(tū)梟(xiāo)力氏、雷鳴，是上醫名，主治耳目。於是頌曰：

眼珣醫之等， 造合藥分明，
除疾之瑕冥， 如日滅諸冥。

復有瘡醫，治療諸瘡，名曰：法財稚(zhì)弟、端政辭約、黃金言談，是為瘡醫等。於是頌曰：

其有能療治， 百種之瘡痍，
能除眾厄疾， 如以腳平地。
法財所以出， 於世造經書，
正為治瘡病， 令眾離患難。

復有小兒醫，其名曰：尊迦葉耆(qí)域、奉慢速疾，是等皆治小兒之病。於是頌曰：

譬如有所蒼頭，捐務除貢高，
故生於世俗，愍傷治小兒。
此尊迦葉等，行仁以正法，
哀念童幼故，則作於醫經。

復有鬼神醫，名曰：戴華、不事火，是等辟(pi)除鬼神來嬈(rǎo)人者。於是頌曰：

諸宿轉周行，人生猶亦然，
主有所恐怖，而多有危害。
造立是經者，悉為解其患，
如佛以正法，除愚令見明。

正使合會此上諸醫，及幻蠱道并巫呪說，不能使差，令不終亡。於是頌曰：

造作罪塵勞，勤苦懷眾惱，
病痛亂其志，多垢命日促。
為病所漂沒，死證見便怖，
天帝諸神等，不救安況吾。

醫心念言：「曼命未斷，當避退矣！」便語眾人：「今此病者，設有所索飯食美味，恣意與之，勿得逆也！吾有急事而相捨去，事了當還。」故興此緣，便捨退去。於是頌曰：

命欲向斷時，得病甚困極，
與塵勞俱合，罪至不自覺。
怪變自然起，得對陰熱極，
正使執金剛，不能濟其命。

是時病家大小男女，聞醫所說，便棄湯藥及諸呪術，家室、眷屬、宗黨、比隣、親厚、知識，悉來聚會，圍遶病者，悲哀啼哭，觀念病困。譬如屠家群中捕猪，牽欲殺之，餘猪悉聚驚怖，

側耳聽聲，惶悚愕視；譬如猛虎群中搏牛，餘牛見之，驚怖而走，或入山巖，或投深谷，又入樹間，跳騰哮吼；譬如魚師持網捕魚，餘魚見之，怖散沈竄(cuàn)石岸草底；又如蒼鷹臨其眾鳥，有所斃(jué)取，餘鳥見之各散飛去。其人如是，無常對至，其身壞散，家室、親屬念當別離，悲哀若斯。命臨欲斷，閻王使者自然來至，其到見縛鐵箭所射，上生死船罪所牽引，即欲發去。家室繞之，放髮悲慟(tòng)，塵坌其面目，哀泣歎息，涕淚流面，皆言：「痛哉！奈何相捨？」椎(chuí)胸鬪(yù)悞¹(wèi)，稱歎病者若干德行，心懷懊惱。於是頌曰：

人其疾苦困， 身冷消離熱，
室家悉聚會， 舉聲而悲哀。
造業更苦樂， 如蜂採華味，
心遂受憂惑， 并惱一宗門。

其人疾病如是身中刀風起，令病者骨節解。有風名科，斷諸節解；有風名震，令筋脈緩；有風名破骨，消病人髓；有風名減，變其面色，眼、耳、鼻、口、咽喉皆青，出入諸孔斷絕破壞，剝(pí)剝其身；復有一風名曰止脇(xié)，令其身內及膝、肩、脇、背、脊、腹、齊、大小之腸、肝、肺、心、脾并餘諸藏，皆令斷絕；有風名旋，令其肪血及大小便、生藏熟藏，所食不通，寒熱悉乾；有風名節間，令諸支節，或縮或伸，而舉手足欲捉虛空，坐起煩憤，有時笑戲，又復大息，其聲懃(kěn)惻，節節以斷，筋脈則緩，髓腦為消，目不見色，耳不聞聲，鼻不別香，口不知味，身冷氣絕，無所復識，心下尚緩(nuǎn)，魂神續在，挺直如木，不能動搖。於是頌曰：

其刀風起時， 身動多不安，
眾緣普皆至， 悉不自覺知。
身遭若干惱， 命乃為窮盡，
譬如弓弩弦， 緩急不可用。

¹校勘記：“悞”，大正藏底本為“悞mào”字，根據【宋】【元】【明】版本的“悞”及文義，現改為“悞”。(悞wèi：心不安的样子)(鬪：同“郁”，忧愁，愁悶)。

爾時彼人其心周匝所有四大，皆為衰落，微命雖在如燈欲滅。此人心中有身意根，其生存時所為善惡，即心念本殃福吉凶，今世、後世所可作為，心悉自知，奉行善者面色和解，其行惡者顏貌不悅。其人心喜，面色則好，當知所歸，必至善道；其面色惡，心念不善，則趣惡道。如有老人而照淨鏡，皆自見形，頭白、面皺(zhòu)、齒落、瘡痍、塵垢、黑醜(chǒu)、皮緩、脊僂(lǚ)、年老戰疚(yòu)(音又)；設見如是，還自羞鄙，閉目放鏡；吾已去少！衰老將至，心懷愁憂，已離安隱，至於窮極。素行惡者，臨壽終時，所見惡變，愁慘恐怖，深自剋(kè)責：「吾歸惡道，定無有疑。」亦如老人照鏡，見身知為衰至。於是頌曰：

金寶等所作，巧拙成不同，
設有行惡者，沈沒於深淵。
已沒雖更生，顧視無所依，
如為水所漂，臨死亦若斯。

其有行善，為有三輩，攝身、口、意，淨修眾德，以法為財，臨壽終時，心懷喜踊：「吾定上天。」譬如賈客遠行治生，得度厄道多獲財利，還歸到家心悅無量；又如田家犁不失時，風雨復節多收五穀(gǔ)，藏著篋(chuán)中意甚歡喜；如困病得愈得畢償債，中心踊躍亦復如是。猶蜂採花以用作蜜，積德亦爾，其意大悅：「我定上天！」於是頌曰：

其有學正士，積累行真法，
以度於眾患，自致得明道。
譬如閑居者，高山望其下，
彼人命盡時，見善道若斯。

爾時其人命已盡者，身根識滅，便受中止；譬若如稱，隨其輕重或上或下，善惡如是。神離人身住於中止，五陰悉具無所乏少。死時五陰不到中止，中止五陰亦不離本也；譬以印章以用印泥，印不著泥亦不離之；如種五穀苗生莖實，非是本種亦不離本；如是人死精神魂魄，不齊五陰亦不離本也。隨本所種各得果報，其作德者住善中止，履行惡者在罪中止，唯有道眼乃見之耳。

處於中止而有三食：一曰觸軟，二曰心食，三曰意識。在中止者，或住一日極久七日，至父母會隨其本行，或趣三塗、人間、天上。行惡多者，在中止中，見大火起，圍遶其身，猶如野火焚燒草木，塵雨其形，見烏、鵠、鷲、惡人之類，爪齒皆長面目醜(chǒu)陋，衣服弊壞頭上火然，各執兵仗為所撾(zhuā)棒，矛刺刀斫心懷恐懼；欲求救護遙見叢樹，走往趣之，爾時即失，中止五陰。入刀劍樹泥犁之中，墮地獄者，神見若此。於是頌曰：

迷惑如醉象， 違失聖法教，
染濁如潦水， 心憒亂若斯；
常捐於正道， 放心入邪徑，
此人遭眾苦， 命終墮地獄。

行小惡者，見火煙(yān)塵繞滿其身，及為師子、虎、狼、蛇虺(huǐ)、群象所逐 又見故渠 泉源 深水 崩山 大澗(jiàn)，心懷怖懼(jù)，赴趣其中，爾時即失，中止五陰。墮畜生處，見是變者，知受獸身。於是頌曰：

習癡捨慧便， 或醉墮冥道，
惡口常龐(cū)言， 喜行撾(zhuā)捶人，
又為犯罪殃， 樂為不善事，
如是無慈者， 生於畜獸中。

罪若微者，周匝四面有熱風起，身體燭(yù)蒸自然飢渴，遙見人來皆持刀杖、矛戟(jǐ)、弓箭而圍遶之，望見大城意欲入中；適發此心，即失中止所受五陰。生於薜荔，其見如是變，當知墮餓鬼中。於是頌曰：

剛弊喜譖(zèn)人， 遠戒不順法，
犯禁穢濁事， 貪餐²(tiè)而獨食；
墮於膿血處， 飢餓煩惱極，
當知此輩人， 定入為餓鬼。

²校勘記：“餐 tiè”，大正藏底本為“[彌/食]”字，根據【明】版本的“餐”及文義，現改為“餐”。(餐 tiè：貪，貪食。)

清修德善，涼風四來其風甚香，若干種熏雨其身上，諸妓樂音相和而鳴，瞻視園觀、樹木、花果，而悉茂盛；發意欲往，即時便失，中止五陰，精神自然上忉利天。於是頌曰：

習法歸聖道， 種福業生天，
妓樂以自娛， 遊諸花樹間，
美豔(yàn)玉女眾， 端正光從容，
常觀心欣悅， 居止太山頂。

行不淳一，或善或惡，當至人道。父母合會，精不失時，子應來生。父母德想而俱同時等，其母胎通無所拘礙，心懷喜躍而無邪念，則為柔軟而不懶(lǒng)悞(lì)，無有疾疹堪任受子；不為輕慢亦無反行，順其正法不受濁污，即捐一切瑕穢之塵。其精不清亦不為濁，中適不強，亦不腐敗，亦不赤黑，不為風寒眾毒雜錯，與小便別，應來生者，精神便趣。心自念言：「設是男子不與女人共俱合者，吾欲與通。」起瞋怒心恚彼男子，志懷恭敬念於女人，瞋喜俱作，便排男子欲向女人；父時精下，其神忻(xīn)歡(huān)，謂是吾許。爾時即失中止五陰，便入胞胎。父母精合，既在胞胎倍用踊躍，非是中止五陰，亦不離之。入於胞胎是為色陰，歡喜之時為痛樂陰，念於精時是為想陰，因本罪福緣得入胎，是為行陰，神處胞中則應識陰，如是和合名曰五陰。

尋在胎時，即得二根，意根、身根也。七日住中，而不增減；又二七日，其胎稍轉，譬如薄酪；至三七日，似如生酪；又四七日，精凝如熟酪；至五七日，胎精遂變，猶如生酥；又六七日，變如息肉；至七七日，轉如段肉；又八七日，其堅如坏；至九七日，變為五胞(pào)，兩肘、兩髀及其頸項，而從中出也；又十七日，復有五胞，手腕、脚腕及生其頭；十一七日，續生二十四胞，手指、足指、眼、耳、鼻、口，此從中出；十二七日，是諸胞相，轉成就；十三七日，則現腹相；十四七日，生肝、肺、心及其脾、腎；十五七日，則生大腸；十六七日，即有小腸；十七七日，則有胃處；十八七日，生藏、熟藏起此二處；十九七日生髀及蹲(shuàn)、腸、骸(hái)、手掌、足趺(fū)、臂節、筋連；

二十七日，生陰(yīn)、臍(qí)、乳、頤(yí)、項、形相。二十一七日，體骨各分，隨其所應，兩骨在頭，三十二骨著口，七骨著項，兩骨著髀，兩骨著肘，四骨著臂，十二骨著胸，十八骨著背，兩骨著臍，四骨著膝，四十骨著足，微骨百八與體肉合，其十八骨著在兩脇(xié)，二骨著肩，如是身骨，凡有三百而相連結，其骨柔軟如初生瓠(hù)；二十二七日，其骨稍堅，如未熟瓠；二十三七日，其骨轉堅，譬如胡桃，此三百骨，各相連綴，足骨著足、膝骨著膝、踝骨著踝、髀骨著髀、臍骨著臍、脊骨著脊、胸骨著胸、脇(xié)骨著脇、脣骨著脣，項、頤(yí)、臂、腕、手、足諸骨轉相連著，如是聚骨猶若幻化，又如合車骨為垣牆，筋束、血流、皮肉塗裹，薄膚(fū)覆之，因本罪福，果獲(huò)致此，無有思想依其心元，隨風所由牽引舉動。於是頌曰：

其五骨積聚，隨心輕放恣，
在身現掣頓，猶如牽拽蛇；
前世所造行，善惡所興法，
譬如人行路，或平或荊(jīng)棘(jí)。

二十四七日，生七百筋，連著其身；二十五七日，生七千脈(mài)，尚未具成；二十六七日，諸脈悉徹，具足成就，如蓮華根孔；二十七七日，三百六十三筋皆成；二十八七日，其肌始生；二十九七日，肌肉稍厚；三十七日，纔(cái)有皮、有像；三十一七日，皮轉厚堅；三十二七日，皮革轉成；三十三七日，耳、鼻、脣(chún)、指、諸膝節成；三十四七日，生九十九萬毛孔，髮孔猶尚未能；三十五七日，毛孔具足；三十六七日，爪甲成。三十七七日，其母腹中，若干風起，有風開兒耳、目、鼻、口；或有風起，染其髮毛，或端正，或醜(chǒu)陋；又有風起，成體顏色，或白、赤、黑，有好、有醜皆由宿行；在此七日中，生風寒熱，大小便通。於是頌曰：

是身筋纏裹，諸血脉(mài)所成，
不淨盛腐積，水洗諸漏孔；

虛覆心使然，巧偽而合成，
機(jī)關(guān)如木人，求之甚難得。

三十八七日，在母腹中，隨其本行，自然風起。宿行善者便有香風，可其身意柔軟無瑕，正其骨節令其端正，莫不愛敬也；本行惡者則起臭風，令身不安不可心意，吹其骨節令僂(lǚ)邪曲，使不端正又不能男，人所不喜也；是為三十八七日。九月不滿四日，其兒身體、骨節，則成為人。於是頌曰：

人在身九月，則具諸體脈，
骨節皆成就，滿足無所乏。
腹中漸自辨，稍稍而成長，
期至悉具足，如月十五日。

其小兒體而有二分：一分從父，一分從母。身諸髮、毛、頰(jiá)、眼、舌、喉、心、肝、脾、腎、腸、血，軟者從母也；爪、齒、骨、節、髓、腦、筋、脈，堅者從父也。於是頌曰：

人體相連綴，皆由父母生，
若干之節解，因緣化成立。
依而致顏色，悉當為衰耗，
眾材合起車，計體猶亦然。
作前有二事，立身譬若斯，
因從父母報，然後乃得生。

其小兒在母腹中，處生藏之下、熟藏之上，男兒背外而面向內，在左脇(xié)也；女子背母而面向外，處在右脇也。苦痛臭處污露不淨，一切骨節縮不得伸，捐在革囊腹網纏裹，藏血塗染所處逼迮，依因屎尿瑕穢若斯。其於九月此餘四日，宿有善行，初日、後日發心念言：「吾在園觀亦在天上。」其行惡者謂：「在泥犁世間之獄。」至三日中，即愁不樂，到四日時，母腹風起，或上或下，轉其兒身，而令倒懸(xuán)，頭向產門。其有德者，時心念言：「我投浴池，水中遊戲，如墮高床華香之處也！」其無福者，自發念言：「吾從山墮，投於樹岸、溝(gōu)坑、溷(hùn)

中，或如地獄、羅網、棘(jí)上、曠野、石澗(jiàn)、劍戟(jǐ)之中！」愁憂不樂。善惡之報，不同若此。於是頌曰：

如投燒熱火， 亂煙(yān)來圍繞，
放逸果所致， 處形若沸湯。
苦樂之所由， 皆因罪福成，
在在生所作， 受身各如是。

其小兒身既當向產，又墮地時外風所吹，女人手觸煖(nuǎn)水洗之，逼迫毒痛猶如瘡病也。以是苦惱畏死亡，便有癡惑是故迷憒(kuì)，不識本來去至何所也。適生在地，血纏臭處，鬼魅來繞，姦(jiān)邪所中，飛屍(shī)所觸，蠭(gǔ)道、癩鬼，各伺犯之。如四交道墮一叚(duàn)肉，烏鵲(chī)、雕狼各來諍之，諸邪魅鬼欲得兒便，周匝圍遶亦復如是。宿行善者邪不得便，設宿行惡眾邪即著。兒初生時因母乳活，稍稍長大因食得立。於是頌曰：

在於胞胎時， 遭若干苦惱，
既生得為人， 其痛有百千。
諸根已成就， 因出危脆身，
有生必老死， 是為最不真。

兒已長大揣(tuán)哺養身，適得穀(gǔ)氣其體即時，生八十種蟲。兩種在髮根：一名舌舐(shì)，二名重舐。三種在頭，名曰：堅固、傷損、毀害。一種在腦，兩種在腦表：一名蝤(zhé)蛑(zhòu)，二名耗(hào)擾(rǎo)，三名憒亂。兩種在額：一名卑下，二名朽腐。兩種在眼：一名舌舐，二名重舐。兩種在耳：一名識味，二名現味英。兩種在耳根：一名曰赤，二名復赤。兩種在鼻：一名曰肥，二名復肥。兩種在口中：一名曰搖，二名動搖。兩種在齒中：一名惡弊，二名凶暴。三種在齒根，名曰：喘息、休止、猝(zuó)撼(miè)。一種在舌，名曰甘美。一種在舌根，名曰柔軟。一種在上齶(yín)，名曰來往。一種在咽，名為嗽(sòu)喉。兩種在瞳子：一名曰生，二名不熟。兩種在肩：一名曰垂，二名曰復垂。一種在臂，名為住立。一種在手，名為周旋。兩種

在胸：一名額坑，二名廣普。一種在心，名為班駁。一種在乳，名曰渾(dòng)現。一種在臍，名為圍繞。兩種在脇：一名為月，二名月面。兩種在脊：一名月行，二名月貌。一種在背胸間，名為安豐(fēng)。一種在皮裏，名為虎爪。兩種在肉：一名消膚，二名燒樹。四種在骨，名為：甚毒、習毒、細骨、雜毒。五種在髓，名曰：殺害、無殺、破壞、離骸(hái)、白骨。兩種在腸：一名蟻(qiāng)娘(láng)，二名蟻娘[口*(隹/乃)](zuǐ)。兩種在細腸：一名兒子，二名復子。一種在肝，名為噏(yín)喋(chái)。一種在生藏，名曰帔(pèi)攸(mǐn)。一種在熟藏，名為太息。一種在穀道，名為重身。三種在糞中，名曰：筋目、結目、編髮。兩種在尻(kāo)：一名流下，二名重流。五種在胞，名為：宗姓、惡族、臥寐、不覺、護(hù)汁。一種在髀，名為撻(zhuā)杖。一種在膝，名為現傷。一種在踝，名為鍼(zhēn) [口*(隹/乃)](zuǐ)。一種在足指，名為燋然。一種在足心，名為食皮。是為八十種蟲，處在人身，晝夜食體。於是頌曰：

從頭髮下至足， 遍中蟲消食人，
計念之為瑕穢， 謐喻比如濁水。
從己生反自殘， 如刀怨患害人，
常來齧(niè)傷其身， 若流水侵兩岸。

其人身中，因風起病，有百一種，寒、熱、共合，各有百一，凡合計之，四百四病，在人身中。如木生火，還自燒然；病亦如是，本因體興，反來危人。及身中表八十種蟲，擾動其身，令人不安，豈復況外諸苦之惱也！計身如是，常有憂患，凡夫之士自謂為安，不聞不解。所以者何？不見諦故。於是頌曰：

髮毛諸爪齒， 心肉皮骨合，
精血寒熱生， 體腦脂生熟，
諸寒涕唾淚， 大小便常漏，
非常計不淨， 愚者謂為珍。

計念人身，覆以薄皮，如合棗(zǎo)奈，皮甚薄少耳！以為蓋之，人而不知，假使脫皮如困鈍肉，何可名之為是人身？骨節

相拄(zhǔ)如連鐵鎖，諦見如是尚不足蹈，況復親近而目視之！
於是以偈而歎頌曰：

計本為瑕穢，譬如臭爛屍，
亦如諸塵垢，體蟲俱復然；
亦如畫好像，會當歸腐敗，
以諦見本無，安可附近之。

計人在世所作禍福，不盡其壽，亦有中夭而死傷者。譬如陶家作諸瓦器，或始破者，向欲刀治坏時破者，或壘上破、或下時破、或著地破、或拍時破、或坏燥破、或陶中破、或熟破者、或移時破者、或用破者，設使不用久久會破也！人亦如是，有初發意向來未至死者，或有二根胎如生酪，有如熟酪、息肉、段肉，具足六情，或不具足而有死者；向欲生時，又適墮地；一日、百日、一歲、十歲學業死者；二十、三十、四十、五十，從一歲死至到百歲，雖復長壽會當歸盡也！如是五陰計本皆空，展轉相依，須臾有起、須臾有滅，舉足、下足而皆無常。愚癡之人，不聞不知反計有身，從少至老皆謂我所，呼為一種，不知非常之變也！

修行道者思惟計之，從是致是，無是則無。何謂從是致是者？因本之行所作殃福，故致死亡而在中止。至于胞胎精神處之，形如薄酪、息肉、段肉，稍至堅肉因有六根，六根具足則便出生，從少小身及至中年，乃到老，病當復歸死，其五陰轉於生死之輪，常如川流無有休息，一切皆空譬如幻化，如是顛倒至于老、病、死。譬如有大城西門失火，從次燒之乃到東門，皆令灰燼(jìn)，計東門火非是初火也！然其熾燃不離本火也！人亦如是，從本因緣隨其禍福，當觀如此從是有是也！何謂無是則無也？無有凶福及餘塵勞則不歸死，已不歸死不在中止，設無中止何從有生？已不有生，其老、病、死何由而有也？計生死流本末如此，修行道者當觀五陰所從成敗。於是頌曰：

明識諸慧義，心淨如月盛，
秉志而專一，愍哀三界人。
如蓮花於水，甘美柔軟上，

口之所宣說，聽者則欣達。
分別演本起，了之歸滅盡，
能仁悉究竟，以愍眾生故。
吾從佛經中，省採而鈔取，
因佛之講說，故造修行經。

修行道地經卷第一

修行道地經卷第二

西晉三藏竺法護譯

慈品第六

賈人行曠野， 飢渴於厄道，
導師救護之， 將至水果處。
以無為之道， 消滅諸垢毒，
積安得等心， 稽首佛世尊。
本船在巨海， 向魚摩竭口，
其船入魚腹， 發慈以濟之。
向沒之頃間， 度人及珍寶，
知無數百千， 終始之苦樂；
超越諸先聖， 其德如太山，
道智踰日光， 奉願稽首慧。

修行道者當棄瞋恚，常奉慈心；或有行者但口發願令眾生安，不曉何緣救濟使安？雖有此言柔軟安隱，不為慈心平等定故。修行道者莫為口慈，或修行者發意念慈，欲安一切眾生之類，有此慈心亦為佳耳，非是道德具足之慈也！欲行大道，莫興此慈。於是頌曰：

設使學道士， 心口言念慈，
則自渺(xiǎn)安隱， 亦獲薄福祐。
譬如師治箭， 失墮火燒之，
安能使其箭， 成就而可用。

修行道地，建大弘慈，當何行之？設修行者在於暑熱，求處清涼然後安隱；在冰(bīng)寒處，求至溫暖然乃安隱；如飢得食，如渴得飲；如行遠路疲極甚困，而得車乘然後安隱；如見住立而得安坐；如疲極者得臥安隱；如人裸形得衣弊蓋；如身有垢沐浴澡洗，心大忻歡隱定寂然。若干種苦各得所便，身志踊躍得諸安故，執心不亂所可愛敬，親親恩愛父母、兄弟、妻子、親屬、朋友、知識，皆令安隱；一切眾生諸苦惱者，亦復如我身得安隱，

十方人民悉令度脫身心得安，欲使二親宗族中外，悉令安隱。次念凡人等加以慈，普及怨家無差特心，皆令得度如我身安。設使前念十方人民，中念怨家其心儻亂，初始之心不能頓等怨家及友中間之人者，當作是觀：我所懷結憎於怨家，此心已過今已棄捨，更甚愛之念如父母及身妻子，亦如宗親敬之如是，不復懷恨。察其本源五道生死，或作父母、家室、妻子、兄弟、朋友，但其久遠不復識念，以是之故不當懷怨。於是頌曰：

當發行慈心， 念怨如善友，
展轉在生死， 悉曾為親族。
譬如樹生華， 轉成果無異，
父母妻子友， 宗親亦如是。

修行道者心自念言：「假使瞋恚向於他人，則為自侵也！如木出火還自燒身；若如芭蕉，生實便枯，如驃懷駒(jū)，還自危身。吾亦如是，設懷瞋恚自侵猶然。有起瞋恚向他人者，儻用此罪，墮於蛇虺(huǐ)或入惡道。」諦觀如是，不當懷惡，若憎於人當發慈哀。於是頌曰：

其有從瞋恚， 怨害向他人，
後生墮蛇虺(huǐ)，或作殘賊獸。
譬如竹樹劈， 芭蕉驃懷妊(rèn)，
還害亦如是， 故當發慈心。

其修道者當行等慈，父母、妻子、兄弟、朋友及與怨家，無遠無近，等無憎愛，及於十方無量世界，普以慈向未曾增減。有如此行乃應為慈。於是頌曰：

其行慈心者， 等意無憎愛，
不問於遠近， 乃應為大慈。
等心行大哀， 乃至三界人，
行慈如是者， 其德踰(yú)梵天。

其修道者成具慈心，火所不燒，刀刃不害，毒亦不行，眾邪不得便。於是頌曰：

刀刃不能害， 縣官及大怨，
邪鬼諸羅刹， 蛇虺(huǐ)雷霹靂，
師子并象虎， 及餘諸害獸，
一切不敢近， 無能中傷者。

修道習慈行當如是。夜寐安隱，寤已歡然，天人宿護未曾惡夢，顏色和悅衣食不乏。生於梵天所在之處，常端正好，眼目白黑分明，身體柔軟少於疾病，而得長壽諸天恭敬；所趣得道佛所稱歎(tàn)，消於塵勞逮不退轉，以獲安隱至無餘界，而得寂度皆由慈心。於是頌曰：

其有行慈者， 端正衣食豐(fēng)，
眾人皆宗仰， 長壽明如日。
臥覺行止安， 神天悉擁護，
生梵諸天敬， 世尊所稱歎。

是故修道當行慈心。於是頌曰：

其行慈心向一切， 除諸瞋害是謂慈，
今吾已現眾德本， 觀察佛經而抄說。

修行道地經除恐怖品第七

諸所當覺了， 分別悉解之，
覩諸過去佛， 明達為若斯。
用正等覺故， 是故號為佛，
明智及天龍， 莫不歸命奉。
教化諸部界， 除去眾瑕穢，
化惡窈冥者， 令心獲光明，
得安脫諸苦， 除去眾恐怖，
願稽首彼佛， 歸命於最勝。
佛降於不調， 象吼如雷震，
秉志聲普聞， 悉出永蒙度。
愚癡而自恣， 奔走如暴雨，
象名為檀鉢， 以制伏貢高，

及諸龍神王，懷毒眼出火，
佛以善化救，其身常寂然。
解脫而無礙，今吾願稽首，
歸命寂然勝，世尊之足下。
覩魔懷恚毒，變化普為火，
戴山齋(jí)兵仗，持刀及矛戟(jǐ)，
蛇虺(huì)擎大樹，欲來危世尊，
諸鬼神普至，不懼(jù)亦不憚(jù)。
其毛如錐刀，周匝而圍繞，
計數甚眾多，不以為恐怖，
亦未曾驚疑，而無諸愚癡，
已棄諸畏難，願歸命最勝。

其行道者，若在閑居及於屏處，儻懷恐怖，衣毛為豎，當念如來功德之善，形像顏貌及法眾僧，思其戒禁分別解空，知為六分、十二因緣，奉行慈哀。假使恐怖，若念此事，無所復畏。於是頌曰：

或以恐怖而躙(bì)地，不能自正立於法，
教令堅住持戒法，如風吹山不能動。
譬如彼蜂採花味，吾抄諸經亦如是，
其文甚少所安多，欲除恐怖故講是。

修行道地經分別相品第八

本失於寶珠，墮之于大海，
即時執取器，耗海求珠寶。
精進不以懈，執心而不移，
海神見如此，即出珠還之。
適興此方便，休息意天王，
超至大寶山，不以為懈倦。
能究竟本無，稽首無所著，
所願而不轉，歸命禮最勝。
如龍王蟠結，端坐亦如是，

求道以精進，大力起得佛。
獨步於七日，能忍化女人，
稽首彼至尊，信見而不轉。

其行道者，心設自念：「在於生死不可稱計，習姪、怒、癡已來甚久，人命既短又復懈怠，安能一生除盡諸瑕乎？」若有此念，當作是觀：譬如故舍初無居者，若干之歲冥不燃燈，執火而入冥即消索也！雖為久習塵垢眾毒，以有智慧諸瑕則滅。所以者何？智慧力強愚癡劣故。於是頌曰：

欲求道義莫懈怠，以得法利離衰耗，
承佛光明之智慧，除姪怒癡悉永盡。

誰能奉斯順道如是？唯有信者、精進、智慧，無諂有志，爾乃順行。何謂為信？見知萬物皆歸無常，所可受身悉為憂苦，三界悉空，一切諸法計皆無我，解如此者是謂為信。於是頌曰：

其行修道者，計知世不安，
萬物盡非常，其受身皆苦。
三界悉為空，一切法無我，
所在能受行，是故謂有信。
設有吾我想，則為顛倒人，
能解了悉空，即當知是佛。
獲致甘露道，覺了如是者，
無有能動搖，此乃謂為信。

修行道者，何謂精進？假使行者專精空無，心不捨離，是謂精進。設野火燒稍來近座，并燒衣服上及首目，心當念言：「火燒我頭，正使熾燃骨肉皮肌，令我身死終不捨行。所以者何？雖燒吾身為不足言，其內體中姪、怒、癡火，展轉生死三惡道中，燒我身來無央數世，未得究竟至於道德；雖燒一身不足為救，但當力濟姪、怒、癡火，已得滅度不復退還，已無有身，則無內外諸火之患。此姪、怒、癡不可輕滅，譬如以糠欲消銅鐵，終不能也！」執心堅強一切方便，乃可除盡姪、怒、癡病。於是頌曰：

其有專精於道德，當爾之時莫惜身，
譬如有象洗其身，沐浴適淨復臥土。
假使急厄來及已，雷電霹靂不以驚，
譬如萎華人不惜，捐棄塵勞當如是。

修行道者，何謂智慧？曉了寂定時，知當觀時，知察慧時，知受法時，了知定意正受之時，亦知遲(chí)疾從定起時；分別己心所有善惡，譬如良醫知腹中病也！當制其心莫令放恣，譬如健象墜向溝(gōu)井，將養之者，以御抑之，不令墮落，修行道者制斷外著，亦當如是。知心因緣，諸想所奉，譬如明者知食所便，又如宰人知君主意，所嗜可否也！了知方便，一切解脫，進止所趣，猶如金師別金好醜(chǒu)。

設行道者離於明智，不了道趣心懷恐懼，以是為非，以非為是，則不成慧；其行道者設得一禪至第二禪，則自畏懼謂為失禪，不知轉寂也！心自念言：「咄哉！迷設。」本有善應，而念反失，心便移走也！在歡喜悅離於定意，則自限心而不得前，懷疑如此便為失禪，謂成不成，謂不成為成。云何了知禪定之意？專心秉志入第一禪心在滅定，適作是行入第二禪。所以迷者，久習俗事，未知正諦及諸漏盡，用不了諦，志在所漏故也！求第二禪不能制心，則不具禪，是故行者當知此非也！設行者明，不作是迷，則不失禪，斯謂智慧。於是頌曰：

假使曉了身諸法，則知其意所歸趣，
方便制止心所趣，譬如鐵鉤調白象。
其有明了解定意，分別寂觀亦如是，
常以智慧無猶豫，住於道德如法教。

修行道者云何不邪？謂不諛謔，其心質直，專精行道，敦信守誠。設使在行而不為行，諸所塵勞不可之事，悉向法師說其瑕疹。譬如病者而有疾苦，悉當為醫至誠說之。法師觀察行者志意，應所乏短為其說法。於是頌曰：

行者懷質直， 其心無諛謔，
承受法師教， 斷諸塵勞垢，
安隱善清淨， 專精勤修道，
奉經如佛教， 遵法猶戰鬪(dòu)。

假使行者情欲熾(chì)盛，為說人身不淨之法。有三品教：一曰身骨如鎖，支柱(zhǔ)相連；二曰適受法教，便觀頭骨；三曰已了是觀，復察額上，係心著頭。

假使瞋怒而熾多者，為說慈心，慈有四品：一曰父母宗親，二曰中間之人無大親疎，三曰凡人眾庶，四曰以得是行等施慈心。護於怨家仁心具足，則除九惱及與橫瞋。分別此義，雖有親厚則遠離之。何謂九惱而橫瞋者？一曰心自念言：「此人本曾侵枉我。」二曰：「此人後儻侵我。」三曰：「今復欺我。」四曰：「過去之時，枉我親友。」五曰：「後儻復侵我親友。」六曰：「於今現復欺我親友。」七曰：「其人前時敬我怨家。」八曰：「後儻復敬。」九曰：「於今現復敬之。」雖有是心悉當棄捨。何能令人不侵己身？但當自守不侵人耳！是我宿罪不善之報，致此惡果也！吾親友本亦有罪，故致此患也！及吾怨家素與彼人宿舊(jiù)親親，又有福德令人敬耳！三品九惱不足懷恨。

何謂橫瞋？未曾相見，見便恚之。即當思惟：「此人未曾侵枉我身，今亦無過復且無失，何故懷惡視他人乎！其發惡心橫加於人，還自受罪，譬如向風揚塵還自坌(bèn)身也！」修行道者不能滅恚令不起者，此輩之人不入道品，如坏盛水不能致遠也！能制患者如水澆火，則無所害，是應修行入於道律；以是之故雖遭苦惱，刀鋸截身，莫起瞋恚，如燒枯樹無有恨心，況復瞋恚向精神者！於是頌曰：

等觀於己身， 凡人怨無異，
棄捐諸九惱， 立志不橫瞋。
制心不懷恨， 如枯樹無恚，
修行道地者， 如是無瑕穢。

修行道者設多愚癡，當觀十二因緣分別了之；從生因緣而有老死，設不來生則無終始。於是頌曰：

不癡則無生， 已除老死患，
覩本無有始， 何從致衰盡？
原因六情興， 多亂故致癡，
從癡有結網， 轉成愚冥癡。

修行道者設多想念，則為解說出入數息，喘息已定，意寂無求。於是頌曰：

數息求止及相隨， 観正諦想心便止，
本性淨者奉如是， 獨坐多想不成行。

修行道者設多嬌慢，為說此義：人有三慢，一曰言我不如某，二曰某與我等，三曰我勝於某。有念是者，為懷自大，當作此計：城外塚間，棄捐骨鎖，頭身異處，無有血脈，皮肉消爛，當往觀此貧富、貴賤、男女、大小、端正、醜陋，枯骨正等，有何殊別？本末終時，肉衣、皮裹、血潤、筋束，衣服、香花、瓔珞其身，譬如幻化巧風所合，因心意識周旋而行，至於城郭、國邑、聚落，出入進止。作是觀已，無有嬌慢。本無觀者見於塚間及一切人，等而無異。於是頌曰：

其有豪富貴， 乘駕出城遊，
及散棄塚間， 計之等無異。
閑居處樹下， 若有作是觀，
執心而行道， 慢火不能燒。

法師說經，觀察人情，凡十九輩。以何了知？分別塵勞，爾乃知之。何謂十九？一曰貪婬，二曰瞋恚，三曰愚癡，四曰婬怒，五曰婬癡，六曰癡恚，七曰婬怒愚癡，八曰口清意婬，九曰言柔心剛，十曰口慧心癡，十一者言美而懷三毒，十二者言龐(cū)心和，十三者惡口心剛，十四者言龐心癡，十五者口龐而懷三毒，十六者口癡心婬，十七者口癡懷怒，十八者心口俱癡，十九者口癡心懷三毒。於是頌曰：

其有姪怒癡，
兩兩而雜錯，
口柔復有四，
世尊之所說，
合此為三毒，
計便復有四；
口癡言癡四，
人情十九種。

何而知人有貪姪相？文飾自喜調戲性急，志操忽忽性如獮猴而多忘誤，智詐淺薄無有遠慮，舉動所為不顧前後，造作不要多事恐怖，多言喜啼易詐易伏，安隱易解不耐勤苦，得小利入大用歡喜，忘失小小而甚憂慼，聞人稱譽歡喜信之，伏匿之事悉為道說，體溫多污皮薄身臭，毛髮稀疎多白多皺(zhòu)，不好長鬚白齒起行，喜淨潔衣好著文飾，莊嚴其身喜於薄衣，多學伎術無所不通，數行遊觀常喜含笑，綺飾奉戒性和敬長，見人先問巧黠妍雅，性不很戾(lì)慚愧多慈，分別好醜(chǒu)取與交易，柔和多哀多所恩惠，於諸親友放捨施與 所有多少不與人爭，所惠廣大，觀顧身形所作遲緩，了知世法悉能決斷，若見好人敬而重之，覺事翻疾，工於言語黠(xiá)慧言和，多有朋友不能久親，少於瞋恚尊敬長老，臥起行步而不安詳，雖學于法愛欲財物，親屬朋友捨不堅固，結友不久，聞色欲事即貪著之，說其惡露尋復厭之，易進易退。以是之故為貪姪相。於是頌曰：

卒暴輕舉如獮猴，
得利大喜失甚憂，
志惑忽忽而驚恐，
志性多忘無遠慮，
貪視於色志善施，
舒緩體溫為多污，
於法財色及親友，
諸所造學即能得，
花飾莊嚴其衣服，
智者敬之有學志，
常喜出城行遊觀，
利口便辭能分別，
柔軟性至誠，
常歡喜笑又喜啼，
多於言語易降伏，
自喜易詐信人語，
好按戒法而有慧；
綺顧其身敬朋友，
喜信慚軟而有勇；
不可便踈尋即悔，
雖疾知之速忘失；
所作不要而敬老，
通達能明而和解；
美於言語亦樂聽，
所處臥坐不忍久。
輕事不顧後，

志卒不耐苦，朋友好惠施；
憎長鬚喜短，自喜然而臭，
巧黠多皺白，奉戒慧無礙；
見人先問訊，衣薄面齒淨，
有慈易從事，起行不惜財；
別知人行慈，易教不很戾，
佛說性如是，為應貪姪相。

當何以觀瞋恚之相？解於深義不卒懟(duì)恨，若怒難解無有哀心，所言至誠惡口龐(cū)獷³(guǎng)，普懷狐疑不尋信之，喜求他短多寤少寐，多有怨憎結友究竟，仇讎(chóu)難和所受不忘，無有怨驚人怖不懼，多力反復不能下屈，多憂難訓，身體長大、肥項、大頭、廣肩、方額、好髮，勇猛性強難伏，所可聽受遲鈍難得，既受得之亦復難忘，若失法財所欲親友，永無愁顧難進難退。以是知之為瞋恚相。於是頌曰：

志性剛強深解義，普疑於人求長短，
少於睡眠難屈伏，性矇難學亦難忘；
能忍勤苦叵觸近，無所畏錄不卒瞋，
身口相應難諫曉，勇猛有力而剛強；
少恐尠友多怨憎，少安有反身廣大，
所可作為不追悔，棄法財反不顧念；
一捨所親不思之，未曾還變亦不伏，
勤力精進修大事，佛說是輩為瞋相。

云何察知愚癡之相？謂性柔軟喜自稱譽，無有慈哀破壞法橋，常而閉目面色憔悴，無有黠慧愛樂冥處，數自歎息懈惰無信，憎於善人常喜獨行，寡見自大作事猶豫，不了吉凶不別善惡，若有急事不能自理，又不受諫，不別善友及與怨家，作事反戾弊如虎狼，被服弊衣身體多垢，性不自喜，鬚髮蓬亂不自整頓，多憂嗜臥多食無節，人倩使之而不肯作，不倩不使而更自為，當畏不畏、

³校勘記：“獷”，大正藏底本为“麁kuàng”字，根据【宋】*【元】*【明】*【宮】版本的“獷”及文义，现改为“獷”。(獷:即“犷”，粗野。) 下同此。

不當畏者然反畏之，當憂反喜、當喜反憂，應哭而笑、應笑而哭，設有急事使之不行，適去呼還不肯反顧，常遭勤苦強忍塵勞，有所食噉不別五味，言語多笑喜忘重語，嚙(niè)舌舐(shì)脣(chún)然而噤(jìn)齶(xiè)，行步臥起未曾安隱，舉動作事無所畏難、不知去就。佛說是輩為愚癡相。於是頌曰：

弱顏愚無慈，	強額而自舉，
眼目不視眴，	燋粹數歎息；
獨行然無信，	嫉賢及懈息，
常憂多狐疑，	不別諸善惡；
體面多塵垢，	不知善惡語，
作事多憤鬧，	不能自究竟；
所倩使不肯，	不使而反行，
當畏而不畏，	不畏而反畏，
應喜而反憂，	應憂而反喜，
當哭而反笑，	當笑而反哭；
貪飲食無飽，	不別反怨讐(chóu)，
志性喜恨戾(lì)，	無慧遭苦惱；
鬚髮常蓬亂，	無信喜居冥，
不別知五味，	多臥如虎狼；
寡見而貢高，	齙(niè)舌而舐(shì)脣，
弄口而喜斷，	所語而多笑；
臥處而不安，	諸急事難進，
呼還而突前，	性爾為癡相。

何謂姪怒癡相？向所說姪、怒、癡是也！姪癡、怒癡相亦如是。其與一切塵勞合者，是謂姪怒癡相。於是頌曰：

其處於塵勞，	與姪怒俱合，
當觀姪怒相，	是為癡無慧。
一切前所說，	貪欲諸垢穢，
有姪怒愚行，	則知不離癡。

何謂口欲心欲者？語言柔軟順從不違，身所不欲不加於人，言念輒善安隱可意。譬如好樹，其華色鮮果實亦美，口欲心欲亦復如此。於是頌曰：

其語常柔和， 順從言可人，
言行而相副， 心身不傷人。
譬如好花樹， 成實亦甘美，
佛尊解說是， 心口之姪相。

何謂口欲心怒者？口言柔軟而心懷毒，如種苦樹，其花色鮮成果甚苦，言柔懷毒亦復如是。於是頌曰：

其口言柔軟， 而心懷毒害，
視人甚歡喜， 相隨而可親。
口言而柔順， 其心內含毒，
如樹華色鮮， 其實苦若毒。

云何知口欲心癡者？言語柔和其心冥冥，不能益人亦不欺損。譬如畫瓶，視表甚好裏空且冥，口欲心癡亦猶如此。於是頌曰：

口言有柔， 而心懷冥癡，
當知此輩人， 口姪而心愚。
觀其口如慧， 心中冥如漆，
外好如畫瓶， 其內空且冥。

何謂口欲而心怒癡？所言柔軟念善渺(xiǎn)少，性不調順，或復念惡，有時不念，善惡不別，其性難知。譬如甜藥雜以鹹(xián)苦不可分別，其有口欲而心怒癡，亦復如此。於是頌曰：

其有口言欲， 心懷諸怒癡，
譬如醍醐蜜， 雜以辛苦鹹(xián)。

何謂口龕而心姪者？語言剛急中傷於人，眾所憎惡不欲見之，無有敬者；譬如父母訶教子孫，雖口剛急而心猶愛；譬如瘡醫破洗人瘡，當時大痛，久久除愈心甚歡喜。其有口剛而心姪者亦復如是。於是頌曰：

有現口言急，而心懷姪欲，
譬如夏日熱，其光照冷水。

何謂口剛而心怒者？口言龜(cū)獘(guǎng)，所可懷念，無有慈善不欲人利。譬如苦藥復和以毒，設飲病人吐之不服，設飲消時則害人命，其口剛急而心怒者亦復如是。於是頌曰：

其口言急無親敬，心念弊惡而懷毒，
常喜侵枉於他人，當觀此輩行雜毒。

何謂口龜而心癡者？言常剛急惡加於人，舉動所作心不自覺，不念人善亦不念惡。譬若有賊拔刀恐人而不能害，如是行者知為口急而心愚癡。於是頌曰：

口言剛急心不害，喜恐於人無所加，
譬如拔刀無所施，口龜心癡亦如是。

何謂口龜心懷三毒者？口言剛急或善於人，又復加惡，乍念不善亦不能惡。譬如大吏捕得盜賊，其下小吏恐責其辭，又復有吏誘進問之，其次小吏鞭杖拷之，又復有吏不問善惡亦不拷責，是謂口龜而懷三毒者。於是頌曰：

口言而剛急，其心懷三毒，
志性如是者，不善不為惡；
行跡若斯者，名之中間人，
勤苦及安隱，是事雜錯俱。

何謂口癡而心欲者？無所別知，人與共語都無所解，不曉善惡義所歸趣；心常自念：「當何以益加於人也！」至於趣事，如所思念不失本要。譬如冥夜興雲降雨，其口癡心欲亦復如此。於是頌曰：

其有口癡而心姪，口所言說不了了，
如龍興雲而不雷，口癡心姪亦如是。

云何為口癡心剛？不能施善亦不加惡，常心念言：「以何方便中傷於人？」設得便者輒危害人。譬如以灰覆於炭火，行人躡上便燒其足，口癡心怒亦復如是。於是頌曰：

口癡而心剛，	不柔無惡言，
常懷惡加人，	不念人善利。
所言不了了，	藏惡在於心，
如灰覆炭火，	設躡燒人足。

何謂口癡而心懷冥？不能以善加施於人，亦不加惡，心亦不念他人善惡，無所增損。所以者何？無勢力故。譬如火滅以灰覆之，若持枯草及燬(zào)牛屎，積著其上手觸足蹈，無所能燒而不成熟。所以者何？無所堪任。口癡心冥亦復如是。於是頌曰：

其口有癡愚，	而心懷闇冥，
都不能念惡，	亦不能念善，
不能成辦事，	亦不不為能，
如暴中炊煮，	無所能成熟。

何謂口癡心懷三毒？口無所犯不益於人，少所中傷晝夜思念：「以何方便中傷於人？」又復心念：「云何饒人？」或心念言：「不損益人。」譬如故瓶盛淨不淨，而蓋其口不見其裏，發口則現，口癡心懷三毒亦復如此。於是頌曰：

作性喜反戾，	口言不了除，
而懷姪怒癡，	盛滿以臭穢。
譬如大故瓶，	受諸淨不淨，
不能益於人，	亦都無所損。

其為法師，以此十九事，觀察人情而為說法。其姪相者云何解說？為講法言：「習欲多者墮於地獄、餓鬼之中，然後得出復作姪鳥、鸚鵡、青雀及鴿、鴛鴦、鵝、鷺、孔雀、野人、獮猴；設還作人，多姪放逸輕舉卒暴。仁當察此曼及人身，觀知罪垢，惡露不淨，莫習姪欲。」於是頌曰：

其多習姪色， 憨慢速目燒，
在人若畜生， 地獄餓鬼中，
生彼還自害， 塵勞火見燒；
欲令解脫此， 隨行故說是。

設多瞋者隨其行跡，而為說法：「犯眾瞋恚墮於地獄、餓鬼之道，從惡處出當作毒獸、鬼魅、羅刹、反足、女鬼、溷(hùn)鬼之類，又作師子、虎、狼、蛇虺(huǐ)、毒蟲、蚊虻、蚊(qí)蜂、百足之蟲；設從此道還在世間，形貌醜陋人所不媚，常當短命而多疾病，身體不完。以是之故，殃罪分明。常奉慈心，除其瞋恚。」於是頌曰：

人多懷瞋恚， 羣衆共所憎惡，
坐是墮惡道， 多病不安隱，
墮鬼及毒獸， 既作人下賤；
能行慈心者， 即除瞋恚冥。

設多愚癡為說此法：「矇冥興盛，死墮地獄、餓鬼之路，若在畜生則作癡獸，謂牛、羊、狐、犬、驃、驢、猪豚(tún)之屬；設還人道，性不決了，少眼根弱，當多疾病六情不完，生於夷狄野人之中，從冥入冥。」以是教之觀十二緣，除愚冥本。於是頌曰：

多習愚癡者， 諸根不完具，
生於牛羊中， 然後墮地獄；
假使修學人， 願度此惡道，
欲得脫其冥， 當觀十二緣。

設多姪怒當行二事：觀其不淨，又奉慈心。若多姪癡為講二事：空無及慈。設怒癡盛，為說二事：導以慈心，并了癡本。於是頌曰：

行慈觀不淨， 攻治姪怒癡，
教色諸愚者， 十二緣不明。

若人瞋恚盛，及癡甚除冥，
當為講慈心，十二因緣本。

若有口姪而心欲者，為說無常空寂之義也；心怒口恚唯講慈仁也；口癡心冥講十二緣。其餘四種眾病備具：一者口姪心懷三毒，二者口怒姪恚癡具，三者口愚內懷三垢，四者有人淳懷三毒。其解法師，當為此輩說法教化，令其寂然觀因緣本。所以者何？是輩種類塵勞淳厚，積諸罪殃而自纏裹，雖為現法不見聖諦，唯當教之諷誦勸進，緣是之故專在誦務，塵勞轉薄，雖不獲道，可得上天。於是頌曰：

其有行犯姪，而心瞋恚癡，
當教諷誦經，及勸使為福；
塵勞雖興盛，緣是除罪蓋，
因斯之方便，然後得生天。

譬如有人修治樹園，地高下之，塹墟平之，溉灌以時，拔去荊棘、穢草、蘆葦，邪生諸曲、橫出不理皆落治之，棄著垣外令其順好；樹木無礙，根生滋茂，皆悉護之令不折傷。以是之故，樹木轉大花實興盛。其修行者受法師教，除姪怒癡欲想諸穢，以是之故，行遂長成至于得道。於是頌曰：

其樹木曲戾，邪出不順生，
荊棘諸瑕穢，悉落治令政。
以若干方便，修理乃得成，
修行治法樹，奉經亦如是。
除諸姪怒癡，受師百千教，
滅去諸瑕穢，如園師修樹。

法師說經，察以四事。何謂為四？一曰博學而得至道；二曰懷來以道，其於學問不能論義；三曰博學道德未得成就；四曰無知無道。復有四法：一曰初由法師從其啟受知義解法；二曰雖解其義不能微妙；三曰分別淺法不能至深；四曰不知其義亦不曉了。如是學法，所習唐苦。譬如兩人俱不曉泅(qiú)，墮深水中，欲

相免濟反更溺死；如盲牽盲欲有所至，中道迷惑竟不能達；不知義者亦不曉慧，而欲說法欲有所救，亦復如是。於是頌曰：

譬如人博學，	眾善無央數，
已得度無極，	若人越大海。
若人淨如諦，	而無有智慧，
但可取其要，	不能獲深義。
若習入道者，	隨順不違律，
以能敬受教，	如是有反復。
譬如近尊者，	必當獲大利，
其學修行道，	所求義必進。
但解進其義，	而不能微妙，
如人食空羹，	而無有飯具。
從師諮詢受義，	不了妙如是，
不能解大道，	不至正真慧。
設使不入道，	不能分別說，
則不解於慧，	無義不了了。
如盲欲御盲，	不能致所趣，
無義亦無慧，	譬之亦其然。

其修行者計有三品：一曰或身行道而心不隨，二曰或心行道而身不從，三曰修道身心俱行也。何謂身行而心不隨？假使行者結跏趺坐，正直端心，譬如柱樹未曾動搖，而現此相內心流逸，色、聲、香、味、細滑之念，所更不更而普求之。其心放逸不得自在，譬如死屍捐在塚墓，虎、狼、禽獸、飛鳥、狗犬貉(hé)爭食之，身定內亂亦猶其然，斯為修行道德地者身定心亂。於是頌曰：

結跏趺端坐，	不動如太山，
其心內迷散，	情猶象墮淵；
如是修行者，	身定而心亂，
譬如若樹狂花，	不成果而落。

何謂修行道地者？有心在道而身不從，身不端坐成四意止，是時心定而身不安。於是頌曰：

假使心性自調和，住四意止無他相，
是時則名四意止，雖身不定心不亂。

修行道地，何謂身心而俱定者？身坐端正心不放逸，內根皆寂，亦不走外隨諸因緣也！當爾之時，身心端定都不可動，以此知之身心等定。於是頌曰：

其身心俱定，內外不放逸，
寂然加趺坐，如柱定難傾。
見於生死諦，如水漂岸樹，
身心而相應，疾成道得果。

修行道地，專精於道而不動轉，如是寂滅速至泥洹。於是頌曰：

講說若干之要義，如乳石蜜和食之，
其無諛諂能承法，則以佛教自調順。

修行道地經卷第二

修行道地經卷第三

西晉三藏竺法護譯

勸意品第九

修行道地，以何方便自正其心？吾曾聞之：「昔有國王，選擇一國明智之人以為輔臣。爾時國王設權方便無量之慧選得一人，聰明博達其志弘雅，威而不暴名德具足。王欲試之，欲知何如？故以重罪欲加此人，敕告臣吏盛滿鉢油，而使擎之從北門來至於南門，去城二十里園名調戲，令將到彼，設人持油墮一滯(dī)者，便級其頭不須啟問。」於是頌曰：

假使其人到戲園，
當敬其人如我身，
承吾之教不棄油，
中道棄油便級頭。

「爾時群臣受王重教，盛滿鉢油以與其人。兩手擎之甚大愁憂，則自念言：『其油滿器，城里人多，行路車馬，觀者填道，譬如水定而風吹之，其水波揚；人亦如是，心不安隱。』退自念言：『無有一人而勸勉我言莫恐懼也！是器之油擎至七步，尚不可詣，況有里數耶？』此人憂憤不知所湊(còu)，心自懷懼(jù)。」於是頌曰：

覩人象馬及車乘，
志懷怖懼懼不達，
大風吹水心如此，
安能究竟了此事？

「其人心念：『吾今定死，無復有疑也！設能擎鉢使油不墮，到彼園所爾乃活耳！當作專計，若見是非而不轉移，唯念油鉢志不在餘，然後度耳！』於是其人安行徐步。時諸臣兵及眾觀人，無數百千隨而視之，如雲興起圍繞太山。」於是頌曰：

其人擎鉢心堅強，
眾人圍繞而隨之，
道見若干諸觀者，
譬如江海興大雲。

「當爾其人擎鉢之時，音聲普流莫不聞知，無央數人皆來集會，眾人皆言：『觀此人衣，形體舉動，定是死囚。』斯人消息乃至其家，父母、宗族皆共聞之，悉奔走來，到彼子所號哭悲哀。其人專心，不顧二親、兄弟、妻子及諸親屬，心在油鉢無他之念。」於是頌曰：

其子啼泣淚如泉，
心懷怖懼不省親，
若干種泣哭嘆父，
專精秉志而持鉢。

「眾人論說相令稱噭(jiào)，如是再三。時一國人普來集會，觀者擾攘喚呼震動，馳至相逐躡(bì)地復起，轉相登躡間不相容，其人心端不見眾庶。」於是頌曰：

眾人叫喚不休息，
而擎油鉢都不觀，
前後相逐不容聞，
如雹雨空無所傷。

「觀者復言：『有女人來，端正姝(shū)好，威耀光顏一國無雙，如月盛滿星中獨明，色如蓮華行於御道，像貌巍巍姿色踰人，譬如玉女，又若忉利天王之后字曰護利，端正姝好，諸天人民莫不敬重。於今斯女昭昭如是，能八種舞，音聲清和聞者皆喜。』」於是頌曰：

舉動而安詳，	歌舞不越法，
其心懷歡喜，	感動一切人。
歌頌聲則悲，	其身而透(wēi)迤(yí)，
不疾亦不遲，	被服順政齊。
七種微妙音，	奇述有五十，
三處而清淨，	宮商節相和。
身從頭至足，	莊嚴寶瓔珞，
語言而美雅，	猶若甘露降。

「爾時其人一心擎鉢，志不動轉亦不察視。觀者皆言：『寧使今日見此女顏終身不恨，勝於久存而不覩者也！』彼時其人雖聞此語，專精擎鉢不聽其言。」於是頌曰：

巧便而安詳，	其舞最巧妙，
一切人貪樂，	譬如魔之后，
能動離欲者，	何況於凡夫；
來往其人邊，	擎鉢心不傾。

「當爾之時有大醉象，放逸犇(bēn)走入於御道，眾人相謂：『今醉象來，踏蹴(cù)吾等而令橫死，此為魅化作象形，多所危害不避男女；身生瘡痍其身龐(cū)澁(sè)，譬如大髀毒氣下流，舌赤如血其腹委地，口脣如垂行步縱橫，無所省錄人血塗體；獨遊無難進退自在，猶若國王遙視如山，暴鳴哮吼譬如雷聲，而擎其鼻瞋恚忿怒。』」於是頌曰：

大象力強甚難當，	其身血流若泉源，
踏地興塵而張口，	如欲危害於眾人。

「其象如是，恐怖觀者令其馳散，破壞兵眾諸象犇(bēn)逝，一切觀者而欲怖死，能拔大樹踐害群生，雖得杖痛無所畏難。」於是頌曰：

壞眾及群象，	恐怖人或死，
排撥諸舍宅，	犇走不畏御。
名聞於遠近，	剛強以為德，
憍慢無所錄，	不忍於高望。

「爾時街道市里坐肆諸賣買者，皆懷收物蓋藏閉門，畏壞屋舍人悉避走；又殺象師無有制御，瞋惑轉甚，蹈殺道中象、馬、牛、羊、猪、犢之屬，碎諸車乘星散狼藉(jí)。」於是頌曰：

諸坐肆者皆蓋藏，	傷害人畜碎車乘，
覩見如是閉門戶，	狼藉如賊壞大營。

「或有人見，懷振恐怖不敢動搖，或有稱怨呼嗟淚下，又有迷惑不自覺知，有未著衣曳之而走，復有迷誤不識東西，或有馳走如風吹雲，不知所至也！中有惶懼以腹拍地，又人窮逼，張弓安箭而欲射之，或把刀刃意欲前格(gé)，中有失色恍惚妄語，或有懷瞋其眼正赤，又有屏住遙覩歡喜，雖執兵仗不能加施。」於是頌曰：

於斯迷怖懼，	亦有而悲涕，
或愕無所難，	又有執兵仗，
愁憤躋(bì)地者，	邈絕不自知，
獲是不安隱，	皆由見醉象。

「彼時有人曉化象呪，心自念言：『我自所學調象之法，善惡之儀凡有八百，吾觀是象無此一事，吾今當察從何種出？上種有四，為是中種、下種耶？』以察知之，即舉大聲而誦神呪。」於是頌曰：

天王授金剛，	吾有微妙語，
能除諸貢高，	羸(léi)劣能令強。

「彼人即時舉聲稱曰：『諸覺明者無有自大亦不興熱，棄除恩愛承彼奉法，修行誠信之所致也！象捐貢高伏心使安。』說此往古先聖二偈言：

「『姪渢(yì)及怒癡，此世三大憍，
誠道無諸垢，眾熱為以消。
用彼至誠法，修行亦如是，
大意供象王，除惑捨貢高。』

「爾時彼象聞此正教，即捐自大降伏其心，便順本道還至象厩，不犯眾人無所嬈害。其擎鉢人不省象來亦不覺還。所以者何？專心懼死無他觀念。」於是頌曰：

見象如暴雨，而心未曾亂，
其雨雖止已，虛空亦不悅。
其人亦如是，不省象往還，
執心擎油鉢，如藏寶不忘。

「爾時觀者擾攘馳散東西走故，城中失火燒諸官殿及眾寶舍、樓閣、高臺，現妙巍巍展轉連及，譬如大山無不見者，烟皆周遍火尚盡徹。」於是頌曰：

其城豐樂嚴正好，宮殿屋舍甚寬妙，
而烟普熏莫不達，火熾如人故欲然。

「火燒城時，諸蜂皆出放毒齧(niè)人，觀者得痛驚怪馳走；男女大小面色變惡，亂頭衣解寶飾脫落；為烟所熏眼瞳淚出，遙見火光心懷怖懼，不知所湊(còu)；展轉相呼父子、兄弟、妻息、奴婢，更相教言：『避火離水，莫墮泥坑，爾乃安隱。』」於是頌曰：

愁憂心懷不自覺，家室親屬及僕從，
乘諸象馬悲哀出，言有大火當避捨。

「爾時官兵悉來滅火；其人專精一心擎鉢，一滯(dī)不墮，不覺失火及與滅時。所以者何？秉心專意無他念故。」於是頌曰：

有眾人迷惑，如鳥遇火飛，
其火燒殿舍，烟出如浮雲，
頭亂而驚怖，避烟火馳走；
一心在油鉢，不覺火起滅。

「是時五色雲起天大雷電。」於是頌曰：

既興大霧非時雨，風起吹雲令純陰，
虛空普遍無清天，猶暴象群雲如是。

「爾時亂風起吹地興塵，沙礫(lì)瓦石填於王路，拔樹折枝落諸華實。」於是頌曰：

風起揚塵而周普，興雲載水無不遍，
暴風忽冥不相見，雷電俱降無不驚。

「彼時大雲而焰掣電，霹靂落墮，孔雀皆鳴，天便放雨墮於諸雹；雖有此變其人不聞。所以者何？專念油鉢。」於是頌曰：

其放逸象時，猶如大雲興，
墮雹失火風，拔樹壞屋舍。
其人不覩見，何善誰為惡？
不覺風雲起，但觀滿鉢油。

「爾時其人擎滿鉢油，至彼園觀一滯不墮。諸兵臣吏悉還王宮，具為王說所更眾難，而人專心擎鉢不動，不棄一滯得至園觀。王聞其言則而歎曰：『此人難及，人中之雄！不顧親屬及與玉女，不憚巨象、水火之患、雷電霹靂。吾聞雷聲愕然怖憚，雖有啟白不省其言，或有心裂而終亡者，或有懷駒而傷胎者。人民所立悉不自覺，雖遇眾難其心不移，如是人者無所不辦，心強如斯終不得難，地獄王考，能食金剛！』其王歡喜立為大臣。」於是頌曰：

見親族泣涕，及醉象暴亂，
雖遭諸恐難，其心不移易。
王覩人如此，心堅定不轉，
親愛而弘敬，立之為大臣。

「爾時正士其心堅固，雖遭善惡及諸恐難，志不轉移得脫死罪，既自豪貴壽考長生也！」修行道者御心如是，雖有諸患及姪、怒、癡來亂諸根，護心不隨攝意第一，觀其內體察外他身，痛痒、心、法亦復如是。於是頌曰：

如人擎油鉢，	不動無所棄，
妙慧意如海，	專心擎油器。
若人欲學道，	執心當如是，
意懷諸德明，	皆除一切瑕。
若干之色欲，	而興於怒癡，
有志不放逸，	寂滅而自制。
人身有病疾，	醫藥以除之，
心疾亦如是，	四意止除之。

心堅強者志能如是，則以指爪壞於雪山，以蓮華根鑽穿金山，則以鋸斷須彌寶山。其無有信不能精進，而懷諛詭放逸喜忘，雖在世久終不能除姪、怒、癡垢。有信、精進、質直、智慧，其心堅強，亦能吹山而使動搖，何況而除姪、怒、癡也！故修行者欲成道德，為信、精進、智慧、朴直，調御其心專在行地。於是頌曰：

直信而精進，	智慧無諛詭，
是五德除瑕，	離心無數穢。
採解無量經，	自覺斯佛教，
但取其要言，	分別義無量。

修行道地經離顛倒品第十

功德住覺高巍巍，	猶如學術依靜居，
智慧川流善寶形，	願稽首禮大山王。
從天上來下，	知趣而不惑，
佛生不胞胎，	不入亦不出，
不更諸苦惱，	不著不顛倒，
德重無所著，	歸命度生死。

修行道者或懷懈怠，謂法微妙難曉難了不可分別。當識苦本，斷除諸習，證於盡滅，修念道術。譬如有人而取一髮破為百分，還續如故令不差錯，是事甚難不乎？答曰：「甚難！甚難！」可以幻化諸藥神呪續髮如故，泥洹之道不以此事而成立也！雖不能致於道證者，當有方便。於是頌曰：

常健精進向脫門，欲覺了此難復難，
勤力勸樂而無退，如深穿地得泉水。

當作是觀：「速疾成就莫如泥洹，不從他求自因心致，從他人得乃為難耳！由己勤獲何所難乎？」當作斯計，唯以諦觀誘進其心，如誘小兒呼之至前，來取手物而食噉之；小兒來至，一一擘(bāi)指而無所得。世人如是所見顛倒，無常謂常，苦謂為樂，非身謂有身，空謂為實。捨四顛倒作本無觀，爾乃為順佛之教誡。於是頌曰：

人不曉本無，常計樂謂淨，
譬如以捉捲(quán)，用以誘小兒。
於是人顛倒，而有吾我想，
當為現光曜，如冥中燃燈。

吾有頭髮不能常久，亦非淨潔，弗安無我；以是觀之一切皆然。勸發其心如明眼人，執炬而行入於空室，觀之無人亦無所覩，審諦見者亦復如是。察色之本，見無常、苦、無吾、非身，虛妄見者而反自縛。解空觀者有何難乎？現可見聞得道迹者、往還、不還及無所著，得平等覺。此等斯人，吾亦是人；此等成道，我身何故獨不獲乎？修行道者勸心如是，捨四顛倒專於行地。於是頌曰：

髮毛爪骨肉，及諸像色形，
眾來惑心法，五陰之所亂；
無常苦不安，無我不清淨，
身如空丘舍，明者觀如是。

修行道地經曉了食品第十一

佛在巴質樹，天帝奉百味，
又在舍衛城，波斯匿供養，
比蘭若設飯，麥(mà i)飯雖甘味，
皆等意受之，稽首無所著。
雖食此飯已，弗著不以色，
亦不造憍慢，棄捐諸貢高，
所在受供養，如越大曠路，
不以為甘美，是故稽首禮。

爾時修行當觀飯食。設百種味及穢麥(mà i)飯，在於腹中等無有異，舉食著口嚼與唾合，與吐適同；若入生藏，身火煮之，體水爛之，風吹展轉；稍稍消化，墮於熟藏，堅為大便，濕為小便，沫為涕唾，藏中要味以潤成體；此要眾味流布諸脈(mà i)，然後長養髮、毛、爪、齒、骨、髓、血、肉、肪、膏、精氣、頭腦之屬，是外四大養內五根，諸根得力長於心法，起姪、怒、癡。欲知是者，是揣(tuán)食之本，由是而起。於是頌曰：

計無央數諸上味，墮在腹中而無異，
於體變化等不淨，故行道者不貪食。

雖當飯食不求於肥，趣欲支命。譬如大官捕諸飛鳥，皆剪其翅閉著籠中，日擇肥者以給官厨。時諸飛鳥日日稍減，中有一鳥心自念言：「肥者先死，若吾當肥亦死如前；設不食者便當餓死。今當節食，令身不肥亦莫使羸，令身輕便出入無礙，不為宰人所見烹害，羽翼可得漸漸生長，若從籠出便可飛逝，從意所至。」修行道者亦計如是，食趣安身令體不重，食適輕便少於睡眠，坐起、經行、喘息安隱，尠(xiǎn)大小便，身依於行，姪、怒、癡薄。

其修行者當作是觀：「吾不貪身除諸情欲，此身非要骨鎖相支，今此身中但盛不淨無有堅固。譬如怨家無益羅網，常懷怨賊而傷親友，當消息之，供養奉事譬如王者。當以如何？遵承佛教，坐起經行令無災患，常觀污露具知多穢，將養其命趣得行道，如有親屬不可棄捨；身亦如是，沐浴、飯食、衣被、蓋形，如愛一

子常將護之，不令寒溫飢渴之苦，非為蚊虻、蚤蟲（shī）所齧（niè）。如有逆賊收閉牢獄，獄吏考治若干種榜：『卿為前後劫盜誰物？家居所在？盜何所藏？與誰同伴？魁師黨部耶？』五毒治之，氣絕復蘇，即自思惟：『以何方便得脫榜笞？』心便開解，對獄吏首：『遠計某國大長者子名曰禁戒，前後所偷皆著彼所，居止其家共行竊盜，是吾伴侶。』獄吏聞之，收長者子，與前賊共同一牢中俱繫鐵靽（bàn）。時長者子家有餉來，便自獨食不分與賊。賊大瞋怒張目噏（niè）齒，汗出嘆息欲興惡意，令長者子不濟其命，況乃獨食：『今我自在則當逼之，不獨飲水，何況獨食！』其長者子少小驕樂，不忍須臾不行左右，欲至舍後便報賊言：『共至廁上。』其賊報言：『在卿所至，吾不能行。』時長者子逼急窮極，謂其賊言：『無過於子，子橫牽吾閉在刑獄；今欲小起反不相從乎？設不共繫終不相報。吾假相犯卿便說之，以當省過而謝其罪。』時賊答曰：『子實無過吾橫相牽。卿眷屬多，欲自免罪，不見考治蒙得飲食故相枉耳！仁有餉來而反獨食，永不相分故不相從。』時長者子則報賊言：『解子所恨，從今以往終不相失；若有餉來先當飯子，然後自食。曼我命存，願到舍後使身氣通。』賊乃隨之。

「後日餉來，便勅婢使：『所持飯來先奉親厚，所食之餘爾乃給我。』時婢奉教輒如其言，使人還歸具啟長者。長者聞之心懷恚怒，明日詣獄謂其子言：『卿生豪族，反與逆賊惡人從事而與親厚，都不覺知此橫牽汝閉在牢獄。』其子報言：『父所言是，不敬此人以為親厚也！具知是賊耳！我欲小行逼不相從，身重、腹脹、眼反、耳聾，頭痛、背裂、脅肋欲拔，胸懷氣滿、喘息欲斷，心意煩亂迷不自覺，諸節欲解、骨體疼痛，命欲窮絕，惡對在上，汗出短氣。而賊語我：「卿能隨吾，如病從醫，爾乃可耳！先以飯我，然後自食，吾當相從。」用貪身命故為親厚也！』」

如長者子具知此賊為怨家也！用窮逼故，於外示現若如親厚，而內踈薄，知四大寄非常之物，四事增減輒無安隱，如蛇虺（huǐ）毒，如幻、野馬、水月、山響，解身如是；其行道者亦復解此，

曉知五陰皆為怨賊，趣以衣食將養其體令不危害，夙夜專精如救頭然，非以懈廢得成道德，至於無為，度于三界始終之患。

修行道地經伏勝諸根品第十二

其修行者姪、怒、癡薄，設不習塵無所嬈害，未成道德非見聖諦自謂獲矣！如是行者自誠心意，放之在於色、聲、香、味、細滑之念，著於五陰，所作未辦。設心不隨五陰蓋者，則知得道；若其心亂隨諸情欲，即還恐懼當更精進。如牧牛者牧牛于澤，其牛犇(bēn)突踐他禾穀(gǔ)，牧牛者恐怖其主覺之，牽將歸家以杖捶治。明日復出還在牧上，陽如不視，知復犯他禾稼不也？時牛心念：「牧者不見。」復食他苗。其主見之便復撻榜，牛後恐畏不敢復犯。行者如是自誠五根不隨情欲，則知道成也！若從六衰即還自制，觀三塗之苦生死之難，晝夜精勤勝前萬倍，所未獲者當令成就，已得成就令不放逸。

修行道地經忍辱品第十三

設使有人撻(zhuā)罵行者，爾時修道當作是觀「所可詈(lì)詈但有音聲，諦惟計之皆為空無，適起即滅。譬如文字其名各異，一一計字無有罵聲；譬如一盲目無所見，正使百盲亦無所覩。罵亦如此，一字不成，正百千字亦悉空無。」設使父母、家室、親里，共稱譽我亦復皆空。當作是觀：「譬如夷狄異音之人，雖來罵我，譬如風響，是聲皆空。」

修行道地經棄加惡品第十四

假使行者坐於寂定，人來撻捶，刀杖瓦石以加其身。當作是觀：「名色皆空，所捶、可捶悉無所有，本從何生？誰為瞋者？向何人怒？我宿不善得致此患。設無名色無緣遭厄，我若欲瞋報其人者，眾怨甚多不可悉報；譬如毒蛇及與百足，蚤蝨(shī)、蚊虻、蛟(qí)蜂之屬，是輩嬈人無以加報。假使能除外諸憂患，安能辟除其內體中四百四病、八十種蟲！以是之故當伏內心，滅諸垢穢寂定其志，故謂修行。」

修行道地經天眼見終始品第十五

其修行者假使睡眠，當念無常不久趣死。想於眾苦生死之惱，澡手盥(guàn)面瞻視四方，夜觀星宿以自御心，棄捐懈怠不思臥寐；若睡不止當起經行，假令不定當移其坐。想欲見明，雖心中冥，思惟三光令內外明。於是頌曰：

當念生死苦，	觀罪覩四方，
省視外光影，	內心求照明。
滅壞睡眠冥，	若日消除闇，
如是雖閉目，	所見踰開者。

其修行者，常思見明，晝夜無異；分別大小、是非、所趣，遠行普學無所不博。思惟如是，則得道眼所見平等，無有彌延及淨居天。於是頌曰：

雖為眠目常如開，	禪定所見踰天眼，
普視世間眾生類，	徹達天上無不見。

其修行者已成道眼，悉見諸方三惡之處。譬如霖雨一旦晴除，有明眼人住於山頂，觀視城郭、郡國、縣邑、聚落、人民、樹木、花實、流水、源泉、師子、虎、狼、象、馬、羊、鹿及諸野獸，行來進止皆悉見之。於是頌曰：

譬如明鏡及虛空，	霖雨已除日晴明，
有淨眼人住高山，	從上視下無不見。
又觀城郭及國邑，	其修行者亦如是，
覩見世間及禽獸，	地獄餓鬼眾生處。

修行如是覩三千界，見人生死善惡所趣，是之名曰所達神通。於是頌曰：

雖有甘露無上味，	見三千世德踰彼，
其修行道隨佛教，	疾得神通無罣(guà)礙。
佛皆普見一切淨，	愍傷眾人故說此，
決終始根令速度，	以無極義而分別。

修行道地經天耳品第十六

識慧為穀寂應緣，無所罣礙順正道，
其有轉此道法輪，稽首轉輪大聖族。
察省若干之伎樂，設有悲哀心正等，
聞諸天人地獄聲，叉手稽首尊淨性。

其修行者適成天耳，便得徹聽亦無煩惱。譬如有人掘地求藏，本規索一并得餘藏；行者如是，本求天耳徹聽隨從，悉聞天上世間之聲。於是頌曰：

計彼修行者，興法以善權，
精勤得天眼，覩天世間；
徹聽自然生，所聞亦無限，
如人地求藏，自然得餘寶。

譬如夜半眾人眠寐，一人獨覺上七重樓，於寂靜時聽省諸音，妓樂歌舞、啼泣悲哀、撾(zhuā)鼓之聲；修道所見亦復如是，心本寂靜，遙聽地獄啼嚶(háo)酸苦，見聞餓鬼及與畜生、天上、世間妓樂之音，是為天耳神通之證。於是頌曰：

如夜眾庶皆眠寐，一人起上七重樓，
靜心而聽一切人，妓樂歌舞之音聲；
其修道者亦如是，天耳徹聞諸音聲，
其在三界諸形色，悉曉了知其語言。
從無央數大經義，我得其餘服甘露，
譬如人病服良藥，今演世尊天眼教。

修行道地經念往世品第十七

智慧為牙善根元，經法成華德為果，
解脫示現立不動，今吾歸命佛大樹。
從億百生殖善根，昔無限世寂梵行，
識百千億本宿命，佛覺意強歸心定。

假使修行，心自念言：「吾從何來致得人身？」以天眼視明心徹覩，本生為人若在非人？譬如有人，從一縣邑復至一縣，識前往反坐起之處也！修行如是，自念本生所歷受身、名姓、好惡、

壽命長短、飲食、被服，皆悉識之。彼沒生此，此終生彼，如是之比，知無央數所更生死。是號曰識本宿命神通。於是頌曰：

以天眼覩曰修行， 知無數劫所歷生，
皆見過去可受身， 譬如乘船自照面。
佛所生處悉識念， 吾觀諸經而鈔取，
是為號曰昔所更， 以慧之心採至要。

修行道地經知人心念品第十八

不可計哀宣， 知眾所趣念，
自覩心所思， 是非定放逸。
志所懷至意， 解了無量智，
而除諸瑕穢， 願歸尊最勝。

其修行者以天眼視人及非人，是非、善惡、端政醜陋，徹覩心行所明窈冥，喜瞋恚者其心如斯，志和悅者當所趣矣。於是頌曰：

天眼之徹視， 見諸人非人，
覩察眾顏色， 亦覩心所念。
知其意本元， 何緣獲此行，
其修道悉省， 懷瞋及和悅。

譬如有人坐於江邊，見水中物魚、鼈(bié)、龜(yuán)、鼉(tuó)及無央數異類之蟲。修行如是，覩眾生心所念善惡，了了無疑，是名神通知他人心所念善惡。於是頌曰：

覺眼明了心清淨， 因修道行而獲斯，
知他心念所思想， 猶如見樹根枝葉。

譬如賈客欲得水精之珠，便入江海則得此寶，并獲真珠、金剛、珊瑚、硯磲、馬瑙。修行如是，棄于睡眠專心在明，則得天眼并獲天耳、神足，自知己所從來，見他人本，是故修行當習覺明。於是頌曰：

如以一事入江海，
修行如是除睡眠，
修行若斯志寂定，
見無量色踰天眼，
其忍辱力踰於地，
秉志堅固如須彌，
深慧過於江，
其德莫能及，
其心而懷道，
執心而一定，
彼調柔等意，
明德無輕戲，
而獲無數大珍寶，
天眼聽飛識本末。
今吾所宣如佛教，
覩眾生心念是非。
柔軟安和過於水，
越於人民超虛空。
如海無瞋恨，
願稽首最勝。
諸天所嗟歎，
非以為歡喜。
非以所增減，
吾願稽首禮。

假使修行心有輕戲，便當思惟愁感之法：「會當歸死未得度脫，無常之法非歡喜時，所有恩愛會當別離。」於是頌曰：

無數諸川流，
未度死河法，
無量之恩愛，
非常之惡對，
滿若耶汎(fàn)水，
耗亂反歡喜。
不久當別離，
各追隨罪福。

其修行者心自念言：「吾儻命終，不成道德亦未向道，或恐犯逆，不隨法教入于三塗，不得免濟無底之患，墮眾邪見得無迷惑？復更胞胎，將無積骨若如太山！或恐斷頭血如江海，或值涕泣淚如五河，與父母別，妻子無常，兄弟死亡，憂惱無量。」於是頌曰：

尚未得成道，
當更百千難，
未除憂感根，
不得歸聖道，
不斷恐死原，
當復入胞胎。
遇眾無量惱，
三塗自然開。

修行自念：「宿夜恐懼，儻墮禽獸非法之處，常懷害心轉相奪命，無有羞恥(chǐ)從冥入冥，已墮此患難復人身。一錢投海求之可得，已失人身難得於此。」於是頌曰：

貪姪所蓋怒癡冥， 欲杖所驅無羞慚，
以入畜生之雲霧， 而墮此苦復人難。

行者自念：「我身將無墮於餓鬼？曾聞其人執持瓦器，盛以涕唾、膿血及人穢吐以為飲食，遍行乞匂(gài)。」於是頌曰：

以不淨之器， 瓦杆(yú)而不完，
盛膿血涕唾， 服之如飲水；
貪餐(tiè)常鬪諍， 殄(xiōng)罪之所致，
作行如是者， 則墮餓鬼道。◎

◎

修行道地經地獄品第十九

修行自念：「我身將無墮於地獄？曾聞罪人適共相見，則懷瞋恚欲還相害，手爪鋒利若如刀刃、自然兵杖、矛戟、弓箭、瓦石也！當相向時，刀戟之聲若如破銅，兵仗碎壞，刀矛交錯若如羅網，罪人見此心懷愁憂。」於是頌曰：

是輩諸罪人， 在地獄相害，
意欲得兵仗， 應心皆獲之。
刀刃持相害， 如水羅網動，
猶夏日中熱， 刀刃炎如是。

或有恐怖不自覺知，又有稱怨而懷毒恚，欲相害命以此為樂，遂興諍鬭，轉相推撲還相傷害，節節解之頭頸異處，或刺其身血流如泉，刀刃在體痛豈可言？刀瘡之處火從中出，或身摧碎，譬如亂風吹落樹葉，有臥在地身碎如蔑，須臾之間身復如故。於是頌曰：

挽髮相掙(chā)踢(tà)， 展轉相牽曳，
罪人會共鬭(dòu)， 苦惱無央數，

恐怖更相加； 當爾時大戰，
譬若拔叢樹， 相推壓如是。

爾時罪人須臾平復，涼風四來吹令如故也！守獄之鬼水灑人上，已活且起，過惡未盡故使不死，聞獄鬼聲即起如故。於是頌曰：

以水灑(sǎ)其身， 涼風來吹之，
爾時獄罪人， 又聞守鬼言：
「罪人身壞碎， 即活而有想，
塵勞罪未盡， 當復受考治。」

爾時罪人住轉復相見即懷瞋恚，口脣戰慄(lì)眼赤如血，腸胃脫落戰鬪如故；結怨以來其日固久，身體傷壞，墮地流血譬如濁泉，身體平復復從地起，相害如故。於是頌曰：

墮於地獄中， 勤苦不可言，
相害懷大恐， 宿罪之所致。
數數而見害， 還復活如故，
惡意反相向， 種罪無休息。
於此世間人， 喜造為殺害，
在於想地獄， 受罪如本行。
是故同行人， 久長處罪獄，
相奪命無數， 死復生如故。
住世犯罪者， 墮於想地獄，
譬如芭蕉樹， 適壞旋復生。

罪人若墮黑繩地獄，彼時獄鬼取諸罪人，排著熱鐵之地，又持鐵繩及執鐵鋸，火自然出拼直其體，以鋸解之，從頭至足令百千段，譬如木工解諸板材。於是頌曰：

守獄之鬼受王教， 鐵繩拼身以鋸解，
其鋸火然上下徹， 撲人著地段段解。

守鬼又以斧斫(zhuó)其身，斤鑿(záo)并行，譬如木工斫治材木，或令四方而有八角，治罪人身亦復如是。於是頌曰：

守鬼罪人惡行會，
斧鑿(záo)斤鋸及與繩，
劈解罪囚如木工，
譬如有人新起屋。

時獄守鬼火燒鐵繩互槧(gài)其身，截肌破體徹骨至髓，脇(xié)、脊、髀、脰、頭、頸、手、脚各令異處。於是頌曰：

考治百種痛，
在於黑繩獄，
皮剝以斧解，
見斫如起舍，
各支解其身，
血出如流泉，
骨肉別異處，
酷痛叵具言。
閻王之守鬼，
破其身如此，
彼過罪未盡，
膾血流若斯。

其有墮在合會地獄，罪垢所致，令罪人坐鐵釘釘其膝，次復釘之盡遍其體，身碎破壞骨肉皆然，諸節解脫各在異處，其命欲斷困不可言；自然有風吹拔諸釘平復如故，更復以釘而釘其身，如是苦惱不可計數百千萬歲。於是頌曰：

以無央數百千釘，
從空中下如雲雨，
碎其人身若磨麵(miàn)，本罪所致遭斯厄。

次雨鐵椎及復鐵杵，黑象大山鎮其身上，如擣(dǎo)甘蔗，若笮(zé)蒲萄，髓腦、肪膏、血肉不淨皆自流出。於是頌曰：

黑象鐵杵大石山，
笮以鐵轆(kuáng)碎其身，
見地獄鬼皆懷懼，
破碎其身如甘蔗。

以鐵轆(kuáng)輪而笮其身如壓麻油，置著臼(jiù)中以杵擣之。於是頌曰：

獄吏無慈仁，
以鐵轆(kuáng)杵臼，
困苦於罪人，
如笮麻油人。

爾時罪人遙覩太山，見之怖走入廣谷中，欲望自濟而不得脫，適入其谷轉相謂言：「此山多樹當止於斯。」時各怖散在諸樹間，山自然合，破碎其身。於是頌曰：

以積眾罪殃， 己之本所造，
彼時諸罪人， 悉入於山谷；
適入山谷已， 彼山自然合，
碎罪人身時， 其聲甚悲痛。
害牛羊猪鹿飛鳥， 既無加哀奪人命，
在合會獄痛無數， 危他人身獲此惱。

又遙見火燒，罪人謂言：「此地平博，草木青青譬如琉璃，當往詣彼，爾乃安隱。」即行逆火坐樹木間。四面火起圍繞其身，燒之毒痛嗁哭悲哀，東西南北走欲避此火，輒與相逢不能自救。於是頌曰：

爪髮自然長， 色變燒炙痛，
風吹體舌乾， 見獄吏怖懼。
無數眾罪人， 為焰之所燒，
煙熏火燔(fán)之，如蛾入燈中。

又復遙見鐵葉叢樹，轉相謂言：「彼樹甚好，青草流泉，共行詣彼。」無數百千諸犯罪人，悉入樹間或坐樹下，或有住立或睡臥寐。熱風四起吹樹動搖，劍葉落墮在其身上，剝皮截肉、破骨至髓、傷脇胸背、截項破頭。於是頌曰：

多所依信害眾生， 墮于地獄謂有活，
熱風四起落鐵葉， 謐入于鬪傷如是。

爾時鐵樹間便有自然烏鵲、鵠鷺，其口如鐵，以肉血為食，住人頭上，取眼而食，破頭噉(dàn)腦。於是頌曰：

彼人前世時， 依信而害生，
以鐵落身上， 解解而斷截。
烏鵲甚可畏， 四面來擊人，
住頭而脫目， 發腦而食之。

於是鐵葉大地獄中，便自然生眾狗，正黑或有白者，走來喚吼欲擊罪人。罪人悲哭避之而藏，或有四散或怖不動，狗走及之，便捉罪人，斷頭飲血次噉肉髓。於是頌曰：

張口齒正白， 吼鳴聲可畏，
吐舌而舐脣， 強逼傷害人，
以刀傷其身， 鳥獸所食噉，
苦毒見惱害， 坐依信殺生。

爾時罪人為狗所噉，烏鳥所害，恐怖忙走，更見大道分有八路皆是利刀。意中自謂：「生草青青，有若干樹，當往詣彼。」行利刀上截其足趺，血出流離。於是頌曰：

其人受經律， 破壞於法橋，
見有順戒者， 而強教犯戒。
逐之入長路， 刀刃截其足，
足下皆傷壞， 窮極不自在。

爾時遙見諸刺棘樹，高四十里刺長尺六，其刺比緻自然火出。罪人心念：「彼是好樹，種種花實。」皆共往詣到鐵樹間。於是頌曰：

遙見鐵樹葉， 枝柯甚高遠，
利刺生皆鋸， 或上或向下。
其罪人及見， 謂為是果樹，
宿命罪所致， 殃垢之所犯。

爾時有羅刹，顏貌可畏爪髮悉長，衣被可惡頭上火出，捉持兵仗來撾罪人，勅使上樹；罪人恐懼，淚出交橫悉皆受教，其刺下向皆貫彼身，傷其軀體血出流離。於是頌曰：

體大色如炭， 龕礪惡目張，
獄王使持杖， 皆撾擊此人。
前世積罪殃， 愚喜犯他妻，
自言我宿過， 血流刺傷身。

爾時罪人為守鬼所射，箭至如雨啼泣悲哀，呼使來下刺便向上，貫軀如炙，復喚使上；罪人叉手皆共求哀，歸命惡鬼願見原赦。於是頌曰：

從刺樹上來下已， 獄王守鬼逆刺害，
為箭所射而叉手， 求哀可愍欲免罪。

時獄守鬼聞見求哀，益以瞋怒復重撾刺，更遣使上，體悉傷壞啼嚶(háo)還上。於是頌曰：

獄王守鬼而撾刺， 求哀欲脫鬼益怒，
時諸刺貫身悉傷， 勅使還上復如故。

彼鐵樹邊有二大釜猶若大山，守鬼即取犯罪之人著鐵釜中，湯沸或上或下，譬如人間大釜之中，煮于小豆而沸上下；又於鑊(huò)湯若干萬億年，考治毒痛。於是頌曰：

設得為國長， 橫制於萬民，
以至地獄界， 考治百億年。
墮于鑊湯中， 在釜而見煮，
以火燒煮之， 譬若如煮豆。

從鐵釜脫，遙見流河，轉相謂言：「彼河洋洋而有威神，水波興降，眾花順流，兩邊生樹，其葉青青蔭彼河水，底皆流沙其水清涼，往詣飲水洗浴解疲。」兩邊生棘罪人不察，入彼河水悉是沸灰。於是頌曰：

其人前世害水蟲， 血肉皆落遺骨腦，
本謂涼水反沸灰， 甚深而熱沸踊躍。

罪人墮在沸灰地獄，髮毛、爪齒、骨肉各流異處，骸體筋纏隨流上下；適欲求出，守鬼鉤取臥著熱地，風起吹之體復如故。獄鬼問曰：「卿所從來，欲何所湊(còu)？」罪人答曰：「不審去來，計從若干百千億歲飢不獲食。」以飢渴故，守鬼取鉤，鉤開其口，以燒鐵團，又以洋銅注其口中，燒罪人咽，腹內五藏悉爛，腸胃便下過去，毒痛甚不可言。過惡未盡故不死也！

去河不遠有二地獄：一名曰叫(jiào)喚，二名大叫喚。以鐵為城，樓櫓百尺埤(pí)堦(nì)嚴牢，悉以鐵網覆蓋其上。罪人相謂：「此城大好，共往觀之。」適入中已，心自念言：「已脫恐

難，無復眾惱。」歡喜跳躍(liáng)皆稱萬歲，或面拍地或仰面臥，或睡眠搣破傷面者。四垣從外自然有火，燒諸樓櫨(lǚ)埠(pí)塊(nì)，眾網及門悉然，城內皆火燒罪人身，展轉相見譬如然炬，猶若掣電亦如散火，焚體毒痛譬如火箭射象，叫(jiào)喚苦痛叵言；積百年已東門乃開。時無央數百千罪人，悉走趣門，適至便閉，相排墮地如大樹崩，轉相鎮壓若如積薪。過惡未盡故令不死。於是頌曰：

至恐怖慄叫喚獄，	求救護故而到彼，
如大積薪以火燒，	罪人如是相積燒。
若斯燒毒痛，	叫(jiào)喚走四散，
常畏於獄鬼，	恐怖而懷慄。
若受於所寄，	抵突不肯還，
閉在叫喚獄，	惡罪受毒痛。
受無央數之苦酷，	為火所燒甚困厄，
遭無量惱不可言，	罪人叫喚大叫呼。

爾時罪人脫出叫喚獄，次入阿鼻摩訶地獄，守鬼尋即錄諸罪人五毒治之，挓(zhā)其身體如張牛皮，以大鐵釘釘其手足及釘人心，拔出其舌百釘釘之，又剝其皮從足至頭。於是頌曰：

挓(zhā)身如牛皮，	鐵釘而釘之，
兩舌之所致，	鐵釘壞其舌；
剝身皮曳地，	若如師子尾，
如是計數之，	受苦不可量。

於是守鬼錄取罪人駕以鐵車，守鬼御車以勒勒口，左手執御右手持杖，撾之令走東西南北；罪人挽車疲極吐舌，被杖傷身破壞軀體，而皆吐血躡(bì)地傷胸。於是頌曰：

罪人駕之以鐵車，	獄鬼驅之令犇(bēn)走，
撾榜其身而吐血，	如馬戰鬪被矛瘡。
若無有信輕善人，	自犯罪惡謂應法，
凶罪引之入阿鼻，	受無央數諸苦毒。

阿鼻地獄自然炭火至罪人膝，其火廣大無有里數。爾時罪人發於邪念，反從曲道謂是好地，即入火中燒其皮肉及筋血脈，適還舉足平復如故。於是頌曰：

時炭火然至于膝，既自廣長復風吹，
罪人行上然爛皮，捨正入邪罪如斯。

得離此獄，去之不遠有沸屎獄，廣長無數其底甚深，罪人見之謂是浴池，轉相語言：「彼有浴池，中有青蓮五色之華，當共往洗飲水解渴。」悉皆入中沈沒至底，中有諸蟲，其口如鐵鍼(zhēn)，以肉為食，鑽罪人身壞破肌膚，從足鑽之乃出頭上，眼、耳、鼻、口皆有蟲出。本罪未竟故令不死。於是頌曰：

罪果所致受毒痛，爾時罪人阿鼻獄，
苦痛噉(jiào)喚而懊惱，拏(zhā)其身體鐵釘之。
沸屎臭不淨，廣長無數量，
惡露皆在彼，其底而甚深。
犯罪無一善，墮此閻王獄，
斯諸罪人輩，鍼(zhēn) [口*(隹/乃)](zuǐ)蟲噉之。
在炭火獄及阿鼻，並一切瑕沸屎中，
墮於流河罪所興，宿殃所致故不死。

於是有二獄名燒炙(zhì)、煑(pǔ)煮，彼時守鬼取諸罪人段段解之，持著鏃(ào)上以火熬之，反覆鐵鑊(chǎn)以火炙之。於是頌曰：

已到于大苦，在燒炙煑煮，
罪中殃差者，則識本行惡。
以刀段段解，破壞令無數，
用鑊燒炙之，著鏃上熬之。
在燒炙煑煮，可惡為瑕惱，
無數人見酷，如厨作肉羹。
設害於賢者，投之大火中，
其犯戒壞法，洪象見蹈踐；

作人性剛弊，常喜害眾生，
所食無所擇，生城守獄鬼。

修行道者心自念言：「吾身將無以此之比，墮八罪獄及十六部？又吾前世無數生來更斯惡道，假令不能究竟聖道，當復入中。譬如有人犯於逆惡，王勅邊臣明旦早時矛刺百瘡，日中刺百，向冥刺百；彼人一日被三百瘡，其身皆壞無一完處，體痛苦惱甚不可言。雖有此痛，比地獄惱，百千萬億無數之倍不可相喻。地獄之痛甚苦如是也！」於是頌曰：

自犯眾惡牽致斯，毒痛見考而可憎，
覩此苦惱當諦思，常勤精進速成道。

其修行者立是學地，當除歡喜堅固其心，若志輕舉當自制止，譬如御者將御馳車。於是頌曰：

喻若燒炭火，未曾有休息，
常遭此苦痛，晝夜酷無量；
以利諸矛戟，見刺百倍痛，
計此眾惱害，不比獄毛痛。

其修行者心自念言：「吾身今者未脫此患，不當歡欣。」如是自制不復輕戲，若斯立者，則能專行入于善法。行者爾乃戰慄驚恐，夙夜不違其法。於是頌曰：

覩衰耗若斯，如樹果自傷，
且觀罪塵勞，積之如太山。
見是穢濁苦，人犯墮惡道，
專精在修行，棄歡及調戲。
觀於惡道窈冥苦，而佛經法照如日，
以厭眾患順講此，依鈔經卷除輕慢。◎

修行道地經卷第三

經文以台湾中华电子佛典协会（CBETA）2016 电子版《大正新修大藏经》（电子《大正藏》）为底本。

结 行：

1. 补阙真言：南謨喝嚩怛那，嚩嚩夜耶。佉嚩佉嚩。俱住俱住。摩嚩摩嚩。虎嚩，吽。贺贺，苏怛拏，吽。泼抹拏，娑婆诃。（三遍）
2. 七佛灭罪真言：离婆离婆帝。求诃求诃帝。陀罗尼帝。尼诃嚩帝。毗黎你帝。摩诃伽帝。真陵乾帝。娑婆诃。（三遍）
3. 三皈依
自皈依佛，当愿众生，体解大道，发无上心；
自皈依法，当愿众生，深入经藏，智慧如海；
自皈依僧，当愿众生，统理大众，一切无碍。和南圣众。（一遍）
4. 回向

愿以此功德	普及于一切
我等与众生	皆共成佛道
愿消三障诸烦恼	愿得智慧真明了
普愿罪障悉消除	世世常行菩萨道
愿以此功德 回向法界众生 愿诸众生：	
罪障消除 福德增长 智慧增长 菩提心增长	
愿三宝兴隆 正法久住 普愿众生 早成佛道	
南无十方三世一切佛 一切菩萨摩诃萨 摩诃般若波罗蜜	

5. 礼佛（三拜/三问讯）（注：此阅藏仪轨可以根据需要自行调整）