

# 《禪祕要法經》的念佛教學<sup>1</sup>：

## 「佛教禪修解行精進」教材

114 年汐止·淨觀寺課程

2025 年 03/20-06/26

隔週星期四 1:30-4:30 pm

釋心傳，關西·潮音禪寺

.....

[252b24] 爾時，智者(*sat; paṇḍita*)，應為行者(*cārin*)，說無我(*nir-ātman*)、空(*śūnya*)。

爾時，行者(*cārin*)，復應繫念(*anu-vi-√cint*)如前，自觀(*bhāvanā; saṃjñā*)·身骨，自見·胸骨·明淨(*vi-śuddh'ā-loka*)可愛(*ramya; abhi-preta*)，一切不淨(*a-śubha*)·皆於中現。

見·此事已，當自思惟：『如·我今者，髮·是我(*ātman*)耶？骨·是我耶？爪·是我耶？齒·是我耶？色(*rūpa*)·是我耶？受(*vedanā*)·是我耶？想(*saṃjñā*)·是我耶？識(*viññāna*)·是我耶？

一一諦觀，無明(*a-vidyā*)·是我(*ātman*)耶？行(*saṃskāra*)·是我耶？識(*viññāna*)·是我耶？名色(*nāma-rūpa*)·是我耶？六入(*ṣaḍ-āyatana*)·是我耶？觸(*sparśa*)·是我耶？受(*vedanā*)·是我耶？愛(*trṣṇā*)·是我耶？取(*up'ādāna*)·是我耶？有(*bhava*)·是我耶？生(*jāti*)·是我耶？老死(*jarā-maraṇa*)·是我(*ātman*)耶？

若死·是我者，諸蟲(*krimi*)啖食，散、滅、壞時，我·是何處？

若生·是我者，念念(*prati-kṣaṇam*)不住(*a-prati-ṣṭhita*)，於此生中，無·常住·想(*saṃjñā*)，當知·此生·亦非是我。

若頭·是我(*ātman*)，頭骨八段，解解·各異，腦中生蟲(*krimi*)。觀·此頭中·而實無我(*nir-ātman*)。

若眼(*cakṣus*)·是我，眼中·無實(*a-sad-bhūta*)，地(*prthivī*)與水(*ab*)合，假火(*tejas*)為明、假風(*vāyu*)動轉，散滅壞時，烏鵲等鳥·皆來食之，癩蛆諸蟲(*krimi*)·所共啖食。諦觀·此眼(*cakṣus*)。

若心(*citta*)·是我(*ātman*)，風(*vāyu*)力·所轉·無·暫停時·亦有六龍(*nāga*)·舉此心中，有無量毒(*a-pari-māṇa-viṣa*)·心(*citta*)為根本(*mūla*)。推·此諸毒及與心性，皆從空(*śūnya*)有，妄想·名·我(*ātman*)。

<sup>1</sup> 《禪祕要法經》，後秦·鳩摩羅什(Kumārajīva)譯，T. 613, vol. 15, pp. 242c-269c ([https://cbetaonline.dila.edu.tw/zh/T0613\\_001](https://cbetaonline.dila.edu.tw/zh/T0613_001)).

參閱：“Buddhist Yoga manual” Based on the edition by Dieter Schlingloff: *Ein buddhistisches Yogalehrbuch*. ([https://grettil.sub.uni-goettingen.de/grettil/1\\_sanskr/4\\_rellit/buddh/byogalbu.htm](https://grettil.sub.uni-goettingen.de/grettil/1_sanskr/4_rellit/buddh/byogalbu.htm)).

Cristina Pecchia, “Seeing as Cognizing: Perception, Concepts and Meditation Practice in Indian Buddhist Epistemology,” *Asiatische Studien - Études Asiatiques*, 74/4 (2020): 771-796 ([https://www.zora.uzh.ch/id/eprint/260156/1/asia\\_2019\\_0028.pdf](https://www.zora.uzh.ch/id/eprint/260156/1/asia_2019_0028.pdf)). Tran Thuy Khanh, 〈『禪祕要法經』の禪法と思想について〉，《印度學佛教學研究》，第 57 卷第 2 号，2009 年 3 月，頁 1097-1093 ([https://www.jstage.jst.go.jp/article/ibk/57/2/57\\_KJ00005421837/\\_pdf/-char/ja](https://www.jstage.jst.go.jp/article/ibk/57/2/57_KJ00005421837/_pdf/-char/ja)).

如是諸法(*dharmā*)，地(*pr̥thivī*)、水(*ab*)、火(*tejas*)、風(*vāyu*)、色(*rūpa*)、香(*gandha*)、味(*rasa*)、觸(*sparṣṭavya*)、及十二緣(*dvādaśāṅga-pratītya-sam-ut-pāda*)，一一諦推，何處有我？

觀·身(*kāya*)無我(*nir-ātman*)，云何有我所(*ātmīya; mama; mama-kāra*)？

我所(*ātmīya; mama; mama-kāra*)者，為青色(*nīla-varṇa*)是我？黃色(*pīta-varṇa*)是我？赤色(*lohita-varṇa*)是我？白色(*avadāta-varṇa*)是我？黑色是我。此五色者，從可愛(*ramya; abhi-preta*)有，隨縛著生，欲水所染，從老死(*jarā-marāṇa*)河生，從恩愛賊起，從癡惑見。如此眾色(*varṇa*)，實非是我。

惑著眾生，橫言是我；虛見眾生，復稱我所。

一切如幻(*māyōpama*)，何處有我(*ātman*)？於幻法(*dharmā*)中，豈有我所(*ātmīya; mama; mama-kāra*)？』

作是思惟時，自見·身骨·明淨(*vi-śuddh'ā-loka*)可愛(*ramya; abhi-preta*)，一切世間(*loka*)所希見事·皆於中現。

復見·己身(*sva-kāya*)如·毘琉璃(*vaidūrya*)人，內外俱空(*śūnya*)。如·人·戴·琉璃(*vaidūrya*)幢(*ketu; dhvaja*)，仰看空中，一切皆見。

爾時，行者(*cārin*)，於自身內及與身外，以觀·空(*śūnya*)故，學無我(*nir-ātman*)法(*dharmā*)。自見·己身(*sva-kāya*)兩足·如·琉璃(*vaidūrya*)筒，亦見·下方·一切世間(*loka*)所希見事。

此想(*bhāvanā; samjñā*)成時，行者(*cārin*)前地(*bhūmi*)·明淨(*vi-śuddh'ā-loka*)可愛(*ramya; abhi-preta*)，如·毘琉璃(*vaidūrya*)，極為映徹。持戒(*śīla*)·具者，見·地(*bhūmi*)清淨(*vi-śuddhi*)，如·梵王宮(*brahma-vimāna*)。威儀(*īryā*)·不具，雖見·淨地，猶如·水精。

此想(*bhāvanā; samjñā*)成時，有無量(*a-pari-māṇa*)百、千、無數(*a-saṃ-khyeya*)夜叉(*yakṣa*)、羅剎(*rākṣasa*)·皆從地出，手執·白羊角、龜甲、白石，打·金剛山(*cakra-vāḍa-parvata*)。復有諸鬼，手執鐵槌，打·金剛山(*cakra-vāḍa-parvata*)。

是時，山上，有五鬼神，千頭、千手，手執·千劍，與羅剎(*rākṣasa*)戰。毒蛇(*viṣa-sarpa*)、毒龍(*viṣa-nāga*)，皆悉吐毒，圍繞此山。復有諸女，作妓、歌詠，作諸變動，護助此山。若見此事，當一心(*eka-cittena*)觀(*bhāvanā; samjñā*)。諸女現時，當觀·此女·猶如·畫瓶中·盛·臭處不淨(*a-śubha*)之器，從虛妄(*mṛṣā-moṣa*)出，來·無所因，去·亦無處。如此相貌，是我宿世惡業罪緣·故見·此女。此女人者，是我妄想；無數世時·貪愛因緣，從虛妄(*mṛṣā-moṣa*)見。

應當至心觀·無我(*nir-ātman*)法(*dharmā*)。我身·無我(*nir-ātman*)，他身·亦然。今·此·所見，屬諸因緣，我不願求。我觀·此身(*kāya*)無常(*a-nitya*)、敗壞(*vi-pari-ṇāma*)，亦無我所(*an-ātmīya; nair-ātmya*)，何處有人及與眾生？

作此思惟已，一心(*eka-cittena*)諦觀(*bhāvanā; samjñā*)·空(*śūnya*)無我(*nir-ātman*)法(*dharmā*)。觀·無我(*nir-ātman*)時，下方·琉璃(*vaidūrya*)地際，有四大鬼神·自然來至，負·金剛山(*cakra-vāḍa-parvata*)。時，諸夜叉(*yakṣa*)、羅剎(*rākṣasa*)，亦助此鬼，破·金剛山(*cakra-vāḍa-parvata*)。時，金剛山(*cakra-vāḍa-parvata*)，漸

漸頹毀，經於多時，泓然都盡，唯·金剛地(*vajra-bhūmi*)在。爾時，諸象、及諸惡鬼，并力·挽樹，樹堅·難動。

[253a19] 見·此事已，復更歡喜，懺悔(*deśanā; kṣama*)諸罪。懺悔罪已，如前·繫念(*anu-vi-√cint*)，觀(*bhāvanā; samjñā*)·琉璃(*vaiḍūrya*)人。琉璃地(*vaiḍūrya-bhūmi*)上，於四方面，生四蓮華(*padma*)。其華金色(*su-varṇa*)，亦有千葉，金剛(*vajra*)為臺。有一金像，結·加趺坐(*ny-aśīdad pary-aṃkam ā-bhujya*)，身相具足，光明無缺，在於東方；南、西、北方，亦復如是。

復自見·琉璃(*vaiḍūrya*)身(*kāya*)·益更明淨(*vi-śuddh'ā-loka*)，內外洞徹·無諸障礙，身內、身外·滿中·化佛(*nirmāṇa-buddha*)。是諸化佛(*nirmāṇa-buddha*)，各放光明；其光微妙，如·億千日(*sūrya*)，顯赫、端嚴。遍滿一切三千大千世界(*tri-sāhasra-mahā-sāhasre loka-dhātau*)，滿中·化佛(*nirmāṇa-buddha*)；一一化佛(*nirmāṇa-buddha*)，有三十二相(*dvā-triṃśan-mahā-puruṣa-lakṣaṇa*)、八十種隨形好(*aśīty-anu-vy-añjana*)；一一相(*lakṣaṇa*)、好(*anu-vy-añjana*)，各放千光；其光·明盛，如·和合·百、千日(*sūrya*)月(*candra*)。一一光間，有無數佛。如是漸漸復更增廣，數不可知。一一焰間，復更倍有無數化佛(*nirmāṇa-buddha*)。是諸化佛(*nirmāṇa-buddha*)，迴旋宛轉，入·琉璃(*vaiḍūrya*)人·身中。

爾時，自見·己身(*sva-kāya*)如·七寶山，高顯可觀；復更嚴顯，如·雜寶·須彌山(*sumeru*)。山，映顯在金剛地(*vajra-bhūmi*)上。時，金剛地(*vajra-bhūmi*)，復更明顯，如·焰摩天(*yāma*)·紫紺·摩尼珠(*cintā-maṇi*)。身(*kāya*)，轉復明淨(*vi-śuddh'ā-loka*)，如·無數·諸佛光明(*buddha-prabha*)，化成寶臺，亦入·琉璃(*vaiḍūrya*)人·頂(*mūrdhan*)。

復見·前地(*bhūmi*)，在鐵圍山(*cakra-vāḍa-parvata*)，滿中·諸佛(*buddha*)，結·加趺坐(*ny-aśīdad pary-aṃkam ā-bhujya*)，處·蓮華臺；地(*bhūmi*)及虛空(*ākāśa; gagaṇa*)，中間無缺。一一化佛(*nirmāṇa-buddha*)，身(*kāya*)滿世界；是諸化佛(*nirmāṇa-buddha*)，不相妨礙。

復見·鐵圍諸山(*cakra-vāḍa-parvata*)，淨(*vi-śuddhi*)如·琉璃(*vaiḍūrya*)，無·障礙想。

見·閻浮提(*jambu-dvīpa*)，山、河、石、壁、樹木、荊棘，一切悉是諸妙化佛(*nirmāṇa-buddha*)。

心(*citta*)漸廣大，見·三千大千世界(*tri-sāhasra-mahā-sāhasre loka-dhātau*)，虛空(*ākāśa; gagaṇa*)及地(*bhūmi*)·一切悉是微妙佛像(*buddha-prati-mā; buddha-prati-bimba*)。

是時，行者(*cārin*)，但觀·無我(*nir-ātman*)，慎勿起心隨逐佛像(*buddha-prati-mā; buddha-prati-bimba*)。

復當思惟：『我聞佛說：諸佛(*buddha*)如來(*tathāgata*)，有二種身：一者·生身(*rūpa-kāya; janma-kāya*)，二者·法身(*dhamma-kāya*)。今·我所見，既非(*na*)法身(*dhamma-kāya*)，又非(*na*)生身(*rūpa-kāya; janma-kāya*)。是假想見，從虛妄(*mṛṣā-moṣa*)起。諸佛(*buddha*)·不來(*an-ā-gama*)，我·亦不去(*a-nir-gama*)。云何·

此處·忽生佛像(*buddha-prati-mā; buddha-prati-bimba*)?』說是語時，但當自觀·己身(*sva-kāya*)·無我(*nir-ātman*)，慎勿隨逐諸化佛像(*nirmāṇa-buddha-prati-mā; nirmāṇa-buddha-prati-bimba*)。

復當諦觀(*bhāvanā; saṃjñā*)，今·我此身(*kāya*)，前時·不淨(*a-śubha*)，九孔·膿流，筋纏·血塗，生藏、熟藏，大、小便利，八萬戶蟲(*krimi-kula-sahasrāṇi*)，一一蟲(*krimi*)·復有八十億小蟲·以為眷屬(*pari-vāra*)。如此之身，當有何淨(*śubha*)? 作是思惟時，自見·己身(*sva-kāya*)·猶如皮囊。出定，亦見·身內·無骨，身皮·如囊，亦觀·他身·猶如皮囊。

見·此事時，當詣智者(*sat; paṇḍita*)，問·諸苦法(*duḥkha-dharma*)。聞苦法已，諦觀·此身·屬諸因緣，當有苦生。既受生已，憂、悲、苦、惱、恩愛別離、與怨憎會，如是種種·是世間(*loka*)苦法(*duḥkha-dharma*)。

今·我此身(*kāya*)，不久敗壞(*vi-pari-ṇāma*)，在苦網中，屬生死種。風(*vāyu*)、刀、諸賊，隨從我身；阿鼻地獄(*avīci*)猛火熾然，當焚燒我；駝、驢、豬、狗·一切畜生、及諸禽獸，我悉當經受諸惡形。如此諸苦，名為·外苦。

今·我身內，自有四大(*cātur-mahā-bhūtika*)毒龍(*viṣa-nāga*)、無數毒蛇(*viṣa-sarpa*)。一一蛇(*sarpa*)，有九十九頭。羅刹(*rākṣasa*)惡鬼、及鳩槃荼(*kumbhāṇḍa*)諸惡鬼等，集在我心(*citta*)。

如此身(*kāya*)、心(*citta*)，極為不淨(*a-śubha*)，是·弊惡聚，三界(*tri-dhātu; tri-dhātuka*)種子(*bīja*)·萌芽不斷；云何·我今·於不淨(*a-śubha*)中，而生淨想(*śubha-saṃjñā*)? 於虛妄(*mṛṣā-moṣa*)物，作金剛(*vajra*)想(*bhāvanā; saṃjñā*)? 於無佛處，作佛像(*buddha-prati-mā; buddha-prati-bimba*)想(*bhāvanā; saṃjñā*)?

一切世間(*loka*)諸行性相，悉皆無常(*a-nitya*)不久磨滅。如我此身(*kāya*)，如·彈指頃，亦當敗壞(*vi-pari-ṇāma*)。

用此虛想(*bhāvanā; saṃjñā*)，於不淨(*a-śubha*)中，假偽見淨(*śubha*)。作是思惟時，自見·己身(*sva-kāya*)·淨(*śubha*)如琉璃(*vaidūrya*)，皮囊諸相·自然變滅。觀·身(*kāya*)及我(*ātman*)，了不能得。

但見·四方·有諸黑象·踐踏前地(*bhūmi*)。前地(*bhūmi*)·金剛(*vajra*)，一切摧碎。見·地樹菱，乃至下方，眾菱·甚多，不可稱數。爾時，黑象，如前·以鼻繞樹，無量諸龍(*a-pari-māṇa-nāga*)及諸夜叉(*yakṣa*)，與黑象共戰。狂象蹴踏是諸鬼神，悶絕躄地。於虛空(*ākāśa; gagaṇa*)中，有諸鬼神，其數眾多，手握刀輪，佐助黑象，欲拔此樹。如是多時，樹一根動。此樹動時，行者(*cārin*)自見·繩床下地·自然震動。

日日如是，滿九十日。如是，應當乞好美食、及諸補藥，以補身體。安隱(*kṣema*)端坐，復如前法。如·前所見，從·初境界(*viśaya*)·一一諦觀，往復反覆·經十六反，極令明淨(*vi-śuddh'ā-loka*)。

既明淨(*vi-śuddh'ā-loka*)已，復還繫念(*anu-vi-√cint*)，觀·身(*kāya*)·苦(*duḥkha*)、空(*śūnya*)、無常(*a-nitya*)、無我(*nir-ātman*)，悉亦皆空(*śūnya*)。



作是思惟時，觀·身(*kāya*)·不見(*na sam-anu-paśyati*)身(*kāya*)，觀·我(*ātman*)·不見(*na sam-anu-paśyati*)我(*ātman*)，觀·心(*citta*)不見(*na sam-anu-paśyati*)心(*citta*)。爾時，忽然，見·此大地(*mahā-bhūmi*)，山、河、石、壁·一切悉無。出定之時，如·癡醉人，應當至心修懺悔(*deśanā; kṣama*)法(*dharma*)；禮拜·塗地，**放捨此觀**。

[253c27] 禮拜之時，未舉頭頃，自然得見·**如來**(*tathāgata*)**真影**(*prati-mā; prati-bimba*)，以手·摩頭，讚言：『法子！善哉，善哉。汝今善觀·諸佛·空(*śūnya*)法(*dharma*)。』

以見·佛影(*buddha-prati-mā; buddha-prati-bimba*)故，心(*citta*)·大歡喜，還得醒悟。

爾時，尊者(*āyusmat; sthavira*)摩訶賓頭盧(*Mahā-piṇḍola-bhārad-vāja*)，與五百阿羅漢(*arhat*)，飛至其前，廣為宣說甚深(*gambhīra*)空(*śūnya*)法(*dharma*)。以見·五百聲聞(*śrāvaka*)比丘(*bhikṣu*)故，心(*citta*)大歡喜，頭頂懺悔(*deśanā; kṣama*)。

復見·尊者(*āyusmat; sthavira*)舍利弗(*Śāri-putra*)、摩訶目犍羅夜那(*Mahā-maudgalyāyana*)，及千二百五十聲聞(*śrāvaka*)影(*prati-mā; prati-bimba*)。

爾時，復見·釋迦牟尼佛(*Śākyamuni Buddha*)影(*prati-mā; prati-bimba*)。

見·釋迦牟尼佛(*Śākyamuni Buddha*)影(*prati-mā; prati-bimba*)已，復得見·過去六佛·影(*buddha-prati-mā; buddha-prati-bimba*)。<sup>2</sup>

是時，諸佛影(*buddha-prati-mā; buddha-prati-bimba*)，如·頗梨鏡(*sphaṭika-maṇḍala*)，明顯可觀，各伸右手，摩·行者(*cārin*)頂(*mūrdhan*)。諸佛(*buddha*)如來(*tathāgata*)自說名字。

第一佛言：『我是毘婆尸(*Vi-paśyin*)。』<sup>3</sup> 第二佛言：『我是尸棄(*Śikhin*)。』

<sup>4</sup> 第三佛言：『我是毘舍(*Viśva-bhū*)。』<sup>5</sup> 第四佛言：『我是拘樓孫(*Kraku-cchanda*)。』

<sup>6</sup> 第五佛言：『我是迦那含牟尼(*Kanaka-muni*)。』<sup>7</sup> 第六佛言：『我是迦葉毘(*Kāśyapa*)。』<sup>8</sup> 第七佛言：『我是釋迦牟尼佛(*Śākyamuni Buddha*)，是汝和上

<sup>2</sup> Cf. 《七佛略說戒經》 (<https://homepage.ntu.edu.tw/~tsaiyt/pdf/f-2024-151.pdf>).

<sup>3</sup> *vi-paśyin*: 勝觀、殊勝的觀照，音譯為毗婆尸、毗鉢尸。名詞，陽性、第一格、單數為 *vi-paśyī*。字根√*paś*，觀看；接頭音節 *vi* (分開、分析、殊勝)。

<sup>4</sup> *śikhin*: 有髮簇的、持髻、綰髮，音譯為尸棄。名詞，陽性、第一格、單數為 *śikhī*。śikhā，髮簇、頂髮，陰性。

<sup>5</sup> *viśva-bhū*: 遍現、遍一切出現，音譯為毗舍羅、毘舍浮。複合詞，*viśva+bhū*，陽性、第一格、單數為 *viśva-bhūh*。viśva，遍一切、包含一切、全體的、普世的；bhū，存在、實存、成為。ū 為陰性字尾，這裡看成陽性。

<sup>6</sup> *kraku-cchanda*: 所應斷已斷，音譯為拘留孫、羯句忖那。複合詞，*kraku+cchanda*，陽性、第一格、單數為 *kraku-cchandaḥ*。

<sup>7</sup> *kanaka-muni*: 金聖、金色光明之聖者、金仙、金寂，音譯為拘那含牟尼、羯諾迦牟尼。複合詞，*kanaka+muni*，陽性、第一格、單數為 *kanaka-muniḥ*。kanaka，黃金、金色；muni，聖者、仙人、聖仙、寂默，音譯為牟尼。

<sup>8</sup> *kāśyapa*: 飲光、護光，音譯為迦葉、迦葉波。名詞，陽性、第一格、單數為 *kāśyapaḥ*。√*kāś*，發光、照耀、明顯。

(*upādhyāya*)。汝觀·空(*śūnya*)法(*dharma*)，我來為汝作證。六佛(*buddha*)世尊(*bhagavat*)，現前證知。』<sup>9</sup>

見·佛(*Buddha*)說是語時，見·佛色身(*rūpa-kāya*)了了分明，亦見·六佛了了分明。

爾時，七佛·各放·眉間·白毫(*ūrṇā-keśa*)大人相(*dvā-triṃśan-mahā-puruṣa-lakṣaṇa*)光(*prabha*)，光明大盛，照·娑婆世界(*sahā-loka-dhātu*)、及琉璃(*vaidūrya*)身(*kāya*)，皆令明顯。<sup>10</sup>

爾時，諸佛·現此相(*lakṣaṇa*)時，身(*kāya*)諸毛孔·放大光明；化佛(*nirmāṇa-buddha*)無數，遍滿三千大千世界(*tri-sāhasra-mahā-sāhasre loka-dhātau*)，地(*bhūmi*)及虛空(*ākāśa; gagaṇa*)·純黃金色(*su-varṇa*)。

是諸世尊(*bhagavat*)，中·有飛行者，中·有作十八變者，中·有經行者，中·有入深(*gambhīra*)禪定(*samādhi*)者，中·有默然安住者，中·有放大光明者。唯·大和上(*upādhyāya*)釋迦牟尼佛(*Śākyamuni Buddha*)，為於行者(*cārin*)，說·四真諦(*catvāry ārya-satyāni*)，分別苦(*duḥkha*)、空(*śūnya*)、無常(*a-nitya*)、無我(*nir-ātman*)、諸法(*dharma*)空(*śūnya*)義(*artha*)。過去六佛，亦復分別十二因緣(*dvādaśāṅga-pratītya-sam-ut-pāda*)，或復演說三十七道品(*sapta-triṃśad-bodhi-pakṣyā dharmāḥ*)，讚歎聖行。

爾時，行者(*cārin*)見佛(*buddha-darśana*)、聞法(*dharma-śravaṇa*)，心(*citta*)生歡喜。應時，自思惟：『諸佛(*buddha*)世尊(*bhagavat*)，有二種身(*kāya*)。今·我所見，見·佛色身(*rūpa-kāya*)，不見·如來(*tathāgata*)解脫知見(*vi-mukti-jñāna-darśana*)五分法身(*dhamma-kāya*)。』

作是思惟時，復更懺悔(*deśanā; kṣama*)，慙懃不懈，晝夜六時，恒修三昧(*samādhi*)。

應作是念：『此色身(*rūpa-kāya*)，如幻(*māyôpama*)，如夢(*supinôpama*)，如焰(*marīcy-upama*)，如旋火輪(*alāta-cakrôpama*)，如乾闥婆城(*gandharva-nagarôpama*)，如呼聲響(*prati-śrutkôpama*)。是故，佛(*buddha*)說·一切有為法(*sarva-saṃskṛta-dharma*)，如夢(*supinôpama*)、幻(*māyā*)、泡(*budbuda*)、影(*môpama*)，如露(*ava-śyâyôpama*)，亦如電(*vidyud-upama*)。如是諸法等，我今一一應當諦觀，極令了了。』

作是觀時，化佛(*nirmāṇa-buddha*)不現；若有少在，復更觀空(*śūnya*)。以觀·空(*śūnya*)故，化佛(*nirmāṇa-buddha*)即滅；唯七佛在。

爾時，七佛，與諸聲聞(*śrāvaka*)眷屬(*pari-vāra*)大眾，廣為行者(*cārin*)，說·三十七助聖道法(*sapta-triṃśad-bodhi-pakṣyā dharmāḥ*)。聞此法已，身(*kāya*)心(*citta*)歡喜，復更諦觀·苦(*duḥkha*)、空(*śūnya*)、無常(*a-nitya*)、無我(*nir-ātman*)等法(*dharma*)。

<sup>9</sup> *śākya-muni*: 釋迦族的聖者，音譯為釋迦牟尼。複合詞，*śākya+muni*，陽性、第一格、單數為 *śākya-muniḥ*。*śākya*，具能力，音譯為釋迦；*muni*，聖者、仙人、聖仙、寂默，音譯為牟尼。

<sup>10</sup> Cf. 〈佛身觀之禪修優化練習〉 (<https://homepage.ntu.edu.tw/~tsaiyt/pdf/f-2024-315-2.pdf>).

.....

[255a22] 爾時，世尊(Bhagavat)，告禪難提(Nandika)，及勅阿難(Ānanda)：「汝等當教未來眾生罪業(*nigha*)多者，為除罪(*śānta-pāpa*)故，教使念佛(*buddhānusmṛti*)。以念佛(*buddhānusmṛti*)故，除(*apa-karṣa; apa-naya*)諸業障(*karm'ā-varaṇa*)、報障(*vi-pāk'ā-varaṇa*)、煩惱障(*kles'ā-varaṇa*)。

念佛(*buddhānusmṛti*)者，當先端坐，叉手，閉眼、舉舌向齶，一心(*eka-cittena*)繫念(*anu-vi-√cint*)，心心相注·使不分散。

心(*citta*)既定已，先當觀(*bhāvanā; saṃjñā*)·像(*prati-mā; prati-bimba*)。

觀(*bhāvanā; saṃjñā*)·像(*prati-mā; prati-bimba*)者，當起想念。觀·於前地(*bhūmi*)，極使白淨(*śubha*)，取相·長短·壁方·二丈，益使明淨(*vi-śuddh'ā-loka*)，猶如明鏡(*pari-mṛṣṭ'ā-darśa-maṇḍala*)。

見·前地(*bhūmi*)已，見·左邊地，亦使明淨(*vi-śuddh'ā-loka*)。見·右邊地，亦使明淨(*vi-śuddh'ā-loka*)；及見·後地，亦使明淨(*vi-śuddh'ā-loka*)。使四方地(*bhūmi*)，悉平如掌(*sama-pāṇi-tala-jāta*)。其一一方，各作二丈地(*bhūmi*)想(*bhāvanā; saṃjñā*)，極使明淨(*vi-śuddh'ā-loka*)。

地(*bhūmi*)既明已，還當攝心(*citta-grahaṇa*)，觀(*bhāvanā; saṃjñā*)·於前地(*bhūmi*)，作蓮華(*padma*)想(*bhāvanā; saṃjñā*)。其華·千葉，七寶莊嚴。

復當作一丈六金像(*prati-mā; prati-bimba*)想(*bhāvanā; saṃjñā*)，令此金像·結·加趺坐(*ny-aśīdad pary-aṃkam ā-bhujya*)，坐·蓮華(*padma*)上。

見·此像已，應當諦觀(*bhāvanā; saṃjñā*)·頂上肉髻(*uṣṇīṣa*)。見·頂上肉髻(*uṣṇīṣa*)，髮·紺青色，一一髮·舒長丈三；還放之時·右旋宛轉。

有琉璃光(*vaidūrya-prabha*)，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(*mukha*)。像面，圓滿，如·十五日·月(*candra*)，威光益顯，分齊分明。

復觀·額廣平正，眉間毫(*ūrṇā-keśa*)相(*lakṣaṇa*)，白(*avadāta*)如珂雪、如·頗梨珠(*sphaṭika*)，右旋宛轉。

復觀·像鼻(*nāsikā'gra-drṣṭi*)，如·鑄金鋌，似·鷹王嚙，當于面門。

復觀·像口，唇色赤好，如·頻婆羅菓(*pippalāda; pippalī*)。

次觀·像齒，口·四十齒，方白·齊平。齒上·有印，印中·出光，如·白(*avadāta*)真珠。齒間·紅色，流出紅光。

次觀·像頸，如·琉璃(*vaidūrya*)筒，顯發金顏。

次觀·像胸德字卍字，眾相·印中，極令分明，印印·出光，五色具足。

次觀·佛像(*buddha-prati-mā; buddha-prati-bimba*)，臂·如·象王鼻(*nāsikā'gra-drṣṭi*)，柔軟可愛(*ramya; abhi-preta*)。

次觀·像手(*hasta*)，十指參差，不失其所。手·內外握；手上·生毛，如·琉璃光(*vaidūrya-prabha*)。毛，悉上靡，如·赤銅爪。爪上金色(*su-varṇa*)。爪內紅色，如·赤銅山·與·紫金(*kāñcana*)·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(kāya)，方坐安隱(kṣema)，如·真金山，不前、不却，中坐·得所。

復觀·像脛，如·鹿王·膺，臍直·圓滿。

次觀·足趺，平滿·安庠。足下，蓮華(padma)·千輻具足。足上，生毛·如·紺琉璃(vaidūrya)，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(cakrâṅkita-pāda)。脚指網間，猶如羅文(mandāra)，似·鴈王脚。

如是諸事，及與身光(kāya-prabhā)、圓光(prabhā-maṇḍala)、項光(grīva-prabhā)。光，有化佛(nirmāṇa-buddha)、諸大比丘(bhikṣu)、眾化菩薩(bodhisattva)。如是化人，如·旋火輪(alāta-cakrôpama)，旋逐光走。

如是·逆觀(prati-loma)者，從足逆觀(prati-loma)，乃至頂髻(uṣṇīṣa)；順觀(anu-loma)者，從頂(mūrdhan)至足(pada)。

如是觀(bhāvanā; samjñā)·像，使心(citta)分明，專見·一佛像(buddha-prati-mā; buddha-prati-bimba)。

見·一像已，復當更觀，得見·二像。見·二佛像時，使佛像身(kāya)，成·琉璃(vaidūrya)·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(citta)轉明利，見·閻浮提(jambu-dvīpa)·齊·四海內。凡夫(prthag-jana)心(citta)狹，不得令廣。若廣大者，攝心(citta-grahaṇa)令還，齊·四海內，以鐵圍山(cakra-vāda-parvata)為界。

見·此海內·滿中·佛像，三十二相(dvā-triṃśan-mahā-puruṣa-lakṣaṇa)、八十隨形好(aśīty-anu-vy-añjana)，皆使分明。一一相(lakṣaṇa)、好(anu-vy-añjana)，有無數光。

若於眾光，見一一境界(viśaya)·雜穢、不淨(a-śubha)，從罪報(an-iṣṭo vi-pākaḥ)得。復應更起·掃兜婆(stūpa)，塗地，造作·淨籌(śalākā)，謙卑下下，修諸懺悔(deśanā; kṣama)。

復當安心，正念一處，如前·觀(bhāvanā; samjñā)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(lakṣaṇa)、好(anu-vy-añjana)，皆使分明。若不分明，更復懺悔(deśanā; kṣama)，作諸苦役；然後，攝心(citta-grahaṇa)，如前·觀像(prati-bimba-bhāvanā)。見·諸佛像·身(kāya)色(varṇa)端嚴，三十二相(dvā-triṃśan-mahā-puruṣa-lakṣaṇa)皆悉具足；滿四海內，皆坐·華上。



見·坐像已，復更作念：『世尊(*bhagavat*)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(*deśanā; kṣama*)。既懺悔已，如前·攝心(*citta-grahaṇa*)，繫念(*anu-vi-√cint*)觀像(*prati-bimba-bhāvanā*)。

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(*īryā*)·庠序；諸天(*deva*)人眾，皆亦圍繞。

復有眾像，飛騰虛空(*ākāśa; gagaṇa*)，放金色光(*su-varṇa-prabha*)，滿虛空(*ākāśa; gagaṇa*)中，猶如金雲，復似金山，相(*lakṣaṇa*)、好(*anu-vy-añjana*)·無比。

復見·眾像，於虛空(*ākāśa; gagaṇa*)中，作十八變，身上出水，身下出火，或現大身·滿虛空(*ākāśa; gagaṇa*)中，大復現小·如·芥子許，履地如水，履水如地；於虛空(*ākāśa; gagaṇa*)中，東踊(*pūrvā dig un-namati*)、西沒(*paścimā dig ava-namati*)，西踊(*paścimā dig un-namati*)、東沒(*pūrvā dig ava-namati*)；南踊(*dakṣiṇā dig un-namati*)、北沒(*ut-tarā dig ava-namati*)，北踊(*ut-tarā dig un-namati*)、南沒(*dakṣiṇā dig ava-namati*)；中踊(*madhye un-namati*)、邊沒(*ante ava-namati*)，邊踊(*antād un-namati*)、中沒(*madhyād ava-namati*)；上踊(*ūrdhvaṃ dig un-namati*)、下沒(*adho dig ava-namati*)，下踊(*adhastād dig un-namati*)、上沒(*ūrdhvaṃ dig ava-namati*)；行(*gata*)、住(*sthita*)、坐(*ni-śaṇṇa*)、臥(*śayita*)，隨意自在。

見·此事已，復當作念：『世尊(*bhagavat*)在世，教諸比丘(*bhikṣu*)·右脇而臥(*dakṣiṇena pārśvena śayyāṃ kalpayanti*)。我今亦當觀諸像臥。』

尋見·諸像·疊·僧伽梨(*saṃghāṭī*)，枕·右肘，右脇而臥(*dakṣiṇena pārśvena śayyāṃ kalpayanti*)。脇下，自然生·金色(*su-varṇa*)床；金光梅檀(*candana*)、種種雜色(*varṇa*)眾妙蓮華(*padma*)以為敷具。上，有寶帳，垂諸瓔珞(*muktā-hāra*)。佛(*buddha*)，放大光，滿寶帳內，猶如金華，復似星月(*candra*)。無量(*a-pari-māṇa*)寶光，猶如團雲，處空明顯。中，有化佛(*nirmāṇa-buddha*)，彌滿虛空(*ākāśa; gagaṇa*)。

見·臥像已，復當作念：『過去有佛(*Buddha*)，名·釋迦牟尼(*Śākyamuni*)，唯獨一身(*eka-kāya*)，教化眾生，住在此世·四十九年，入大涅槃(*mahā-pari-nirvāṇaṃ sam-ā-padyate*)而般涅槃(*pari-nir-vṛta*)，猶如薪盡火滅，永滅無餘。

我今心想(*citta-saṃjñāna*)。以想心故(*saṃjñā-cittena*)，見·是多像。此多像者，來·無所從(*an-ā-yūha*)，去·無所至(*a-nir-yūha*)；從我心想(*citta-saṃjñāna*)，妄見(*mithyā-darśana*)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(*ny-aṣṭad pary-aṅkam ā-bhujya*)。諦觀此像，三十二相(*dvā-triṃśan-mahā-puruṣa-lakṣaṇa*)、八十種好(*aśīty-anu-vy-añjana*)，皆使明了。

見·此像已，名·觀像法(*prati-bimba-bhāvanā*)。」

[256a21] 佛(*Buddha*)，告禪難提(*Nandika*)，及勅阿難(*Ānanda*)：「佛(*buddha*)滅度後(*atyayena; prati-kṣayānta-kāla*)，若比丘(*bhikṣu*)、比丘尼(*bhikṣuṇī*)、優婆塞

(*upāsaka*)、優婆夷(*upāsikā*)，欲懺悔(*deśanā; kṣama*)者，欲滅罪者，佛(*buddha*)雖不在，繫念(*anu-vi-√cint*)諦觀(*bhāvanā; samjñā*)形像者，諸惡罪業(*nigha*)，速得清淨(*vi-śuddhi*)。

觀此像已，復當更觀。從像臍中，便放一光。其光金色(*su-varṇa*)，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(*nirmāṇa-buddha*)。佛相次第，滿虛空(*ākāśa; gagaṇa*)中。見此相時，極使明了。

復見化佛(*nirmāṇa-buddha*)，上至梵世(*brahma-loka*)，彌滿三千大千世界(*tri-sāhasra-mahā-sāhasre loka-dhātau*)。於三千大千世界中(*tri-sāhasra-mahā-sāhasre loka-dhātau*)，見金色光(*su-varṇa-prabha*)，如紫金(*kāñcana*)山，內外無妨。見此事時，心意快然，見前坐像，如佛真影(*prati-mā; prati-bimba*)。

見佛影(*buddha-prati-mā; buddha-prati-bimba*)已，復當作念：『此是影(*prati-mā; prati-bimba*)耳。世尊(*bhagavat*)威力、智慧(*prajñā*)、自在(*tīvara*)，現作此事。我今應當諦觀(*bhāvanā; samjñā*)真佛。』

爾時，尋見佛身(*buddha-kāya*)微妙，如淨琉璃(*vaidūrya*)，內有金剛(*vajra*)。於金剛(*vajra*)內，有紫金光(*kāñcana-prabha*)，共相映發，成眾相(*lakṣaṇa*)、好(*anu-vy-añjana*)。三十二相(*dvā-triṃśan-mahā-puruṣa-lakṣaṇa*)、八十種好(*aśīty-anu-vy-añjana*)，猶如印文(*prati-mudrā*)，炳然明顯，微妙清淨(*vi-śuddhi*)，不可具說。手執澡瓶，住立空中。瓶內盛水，狀如甘露(*a-mṛta*)；其水五色(*varṇa*)，五光清淨(*vi-śuddhi*)，如琉璃(*vaidūrya*)珠，柔軟、細滑，灌(*abhiṣeka*)行者(*cārin*)頂，滿於身中。自見身內水所觸處，八萬戶蟲(*krimi-kula-sahasrāṇi*)漸漸萎落。蟲(*krimi*)既萎已，身體柔軟，心意悅樂。

當自念言：『如來(*tathāgata*)慈父，以此法水、上味甘露(*a-mṛta*)，而灌(*abhiṣeka*)我頂。此灌頂法(*abhiṣeka-dharma*)，必定不虛(*a-mithyatva*)。』

爾時，復當更起想念：『唯願世尊(*bhagavat*)為我說法(*dharmam deśayiṣyati*)。』罪業除(*śānta-pāpa*)者，聞佛(*buddha*)說法(*dharmā-bhāṇaka; dharmā-kathika*)。

佛(*Buddha*)說法(*dharmā-bhāṇaka*)者，說四念處(*catvāri smṛty-upa-sthānāni*)，說四正勤(*catvāri samyak-pṛa-hāṇāni*)，說四如意足(*catvāra ṛddhi-pādāḥ*)、五根(*pañcēndriyāṇi*)、五力(*pañca balāni*)，說七覺(*sapta bodhy-aṅgāni*)，說八聖道(*āryāṣṭāṅgo mārgaḥ*)。一一分別，為行者(*cārin*)說。

說此法已，復教觀苦(*duḥkha*)、空(*śūnya*)、無常(*a-nitya*)、無我(*nir-ātman*)。

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(*arhat*)道(*mārga*)。

業障(*karm 'ā-varaṇa*)重(*gāḍha*)者，見佛動口，不聞說法(*dharmā-bhāṇaka*)，猶如聾人，無所聞知。爾時，復當更行懺悔(*deśanā; kṣama*)。既懺悔已，五體投地(*pra-ṇi-pat-ya pañca-maṇḍala-namas-kāreṇa √vand*)，對佛啼泣；經歷多時，修諸功德(*guṇa*)，然後，方聞佛(*buddha*)所說法(*dharmā*)。雖聞說法(*dharmā-bhāṇaka*)，於義(*artha*)不了。

復見·世尊(Bhagavat)，以·澡瓶水，灌(abhiṣeka)行者(cārin)頂；水色(varṇa)變異，純金剛(vajra)色(varṇa)，從頂上(mūrdhan)入。其色(varṇa)各異，青(nīla)、黃(pīta)、赤(lohita)、白(avadāta)，眾穢雜相，亦於中現。水，從頂上(mūrdhan)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(manasi-kāra)，隨此光去。

復觀·此水，水下·淳空(gagana)。

復更當觀·空(gagana)下，有紺琉璃地(vaiḍūrya-bhūmi)；琉璃地(vaiḍūrya-bhūmi)下，有金色地(su-varṇa-bhūmi)；金色地(su-varṇa-bhūmi)下，有金剛地(vajra-bhūmi)；金剛地(vajra-bhūmi)下，復見·虛空(ākāśa; gagana)。見·此虛空(ākāśa; gagana)，豁然大空(mahā-gagana)，都無所有。

見·此事已，復還攝心(citta-grahaṇa)，如前·觀·一佛像(buddha-prati-mā; buddha-prati-bimba)。爾時，彼佛(buddha)，光明益顯，不可具說；復持澡瓶水，灌(abhiṣeka)行者(cārin)頂；水相光明，亦如上說。如是七遍。」

[256c07] 佛(buddha)告禪難提(Nandika)：「此，名·觀像三昧(prati-bimba-bhāvanā-samādhi)，亦名·念佛定(buddhānusmṛti-samādhi)，復名·除罪業(sānta-pāpa)，次名·救破戒。令·毀禁戒者，不失禪定(samādhi)。」

佛(Buddha)告阿難(Ānanda)：「汝好受持此觀佛三昧(buddha-bhāvanā-samādhi)·灌頂之法(abhiṣeka-dharma)，為未來世(an-ā-gate 'dhvani)一切眾生(sarva-sattva)·當廣分別。」

[256a11] 佛(Buddha)說是語時，尊者(āyusmat; sthavira)禪難提(Nandika)，及諸天眾(deva)，千二百五十比丘(bhikṣu)，皆作是言：「如來(tathāgata)世尊(bhagavat)，於今日，為諸眾生亂心多者(vi-bhrānta-citta)，說·除罪法(sānta-pāpa)。唯願世尊(bhagavat)更開甘露(a-mṛta)，令諸眾生(sattva)·於佛滅(nirvāṇa)後·得涅槃道(nirvāṇa-mārga; apa-varga-mārga)。」

禪難提(Nandika)比丘(bhikṣu)，聞佛說此觀佛三昧(buddha-bhāvanā-samādhi)，身(kāya)心(citta)歡喜，應時，即得無量三昧門(a-pari-māṇa-samādhi-mukha)，豁然意解，成阿羅漢(arhat)，三明(tri-vidyā)、六通(ṣaḍ-abhijñā)，皆悉具足。

佛(Buddha)告阿難(Ānanda)：「此想(bhāvanā; samjñā)成者，名·第十九·觀佛三昧(buddha-bhāvanā-samādhi)，亦名·灌頂法(abhiṣeka-dharma)。汝好受持，慎勿忘失，為未來世(an-ā-gate 'dhvani)一切眾生(sarva-sattva)，分別、廣說。」

佛(Buddha)說此語時，諸比丘眾·聞佛所說，歡喜奉行。

.....

[260b15] 佛(Buddha)告阿難(Ānanda)：「復當更教·觀灌頂法(abhiṣeka-dharma-bhāvanā)。」

觀灌頂(abhiṣeka-bhāvanā)者，自見·己身(sva-kāya)，如·琉璃光(vaiḍūrya-prabha)，超出三界(tri-dhātu; tri-dhātuka)。見·有真佛，以澡瓶水，從頂(mūrdhan)而灌(abhiṣeka)，彌滿身中。身(kāya)彌滿已，支節亦滿，從臍中流出，在於前地。佛·常灌水(abhiṣeka)。爾時，世尊(bhagavat)·灌頂(abhiṣeka)已，即滅·不現。

臍中·水出，猶如琉璃(vaiḍūrya)；其色(varṇa)·如·紺琉璃光(vaiḍūrya-prabha)，光氣·遍滿三千大千世界(tri-sāhasra-mahā-sāhasre loka-dhātāu)。

水·出盡已，復當更教繫念(anu-vi-√cint)：『願·佛(buddha)世尊(bhagavat)更為我灌頂(abhiṣeka)。』

爾時，自然見·身(kāya)·如氣，龐大甚廣，超出三界(tri-dhātu; tri-dhātuka)。見·水從頂(mūrdhan)入，見·身龐大·與水正等，滿於水中。復自見·臍·猶如蓮華(padma)，涌泉·流出，彌滿其身，繞身如池。有諸蓮華(padma)，一一蓮華(padma)，七色(varṇa)光明(prabha)；其光，演說苦(duḥkha)、空(śūnya)、無常(a-nitya)、無我(nir-ātman)等法；聲，如梵音，悅可耳根。

此相現時，復當更教，叉手·閉目，一心(eka-cittena)端坐，從於頂上(mūrdhan)自觀·身內，不見·覺想(samjñā)。出定、入定，自見·己身(sva-kāya)·如·琉璃(vaiḍūrya)髻。

復當起念，使·自己心(sva-citta)·四大(cātur-mahā-bhūtika)毒龍(viṣa-nāga)想(samjñā)。見·己心(sva-citta)內，如·毛孔開，有六種龍(nāga)；一一龍(nāga)，有六頭；其頭，吐毒，猶如風(vāyu)、火(tejas)·彌漫池中。在蓮華(padma)上，一一華光，流入龍頂(nāga-mūrdhan)。光·入頂(mūrdhan)時，龍毒·自歇，唯有大水滿其身內。此想(samjñā)成時，名·觀·七覺華(sapta-bodhy-aṅga-kusuma-bhāvanā)。

雖見·此想(samjñā)，於深(gambhīra)禪定(samādhi)·猶未通達。復當更教·如上·數息(gaṇanā-prāṇa)，使心安隱(kṣema)，恬然無念(a-manana)。此想(samjñā)成時，名·四大·相應觀(cātur-mahā-bhūtikānu-yukta-bhāvanā)。」

.....

[264b08] 佛(Buddha)告阿祇達(Agni-datta)：「諦聽，諦聽，當善思之。如來(tathāgata)今者，因汝阿祇達(Agni-datta)，普為·未來世(an-ā-gate 'dhvani)一切眾生(sarva-sattva)，廣說·從阿那含(an-ā-gāmin)，至阿羅漢(arhat)，於其中間，所有微細一切境界(gocara; viṣaya)，當自分別。

若風病(vātika)多者·入風大定(vāyu-dhātu-samādhi)時，因風大(vāyu-dhātu)故喜·發狂病，當教·觀佛(buddha-bhāvanā)。

教·觀佛(buddha-bhāvanā)者，教·觀(bhāvanā)如來(tathāgata)·十力(daśa-bala)、四無所畏(catvāri vaiśāradyaṇi)、十八不共法(aṣṭādaś'āveṇika-buddha-dharmāḥ)、大慈(mahā-maitrī)、大悲(mahā-karuṇā)、三念處(trīṇi smṛty-upa-sthānāni)法。<sup>11</sup> 觀此法時，自然得見·無量色身(a-pari-māṇa-rūpa-kāya)、微細妙相(lakṣaṇa)、

<sup>11</sup> 「諸弟子眾，一向恭敬，能正受行。如來，緣之，不生歡喜；捨，而安住正念、正知。是謂·如來第一念住。諸弟子眾，唯不恭敬，不正受行。如來，緣之，不生憂感；捨，而安住正念、正知。是謂·如來第二念住。諸弟子眾，一類恭敬，能正受行，一類不敬·不正受行。如來，緣之，不生歡感；捨，而安住正念、正知。是謂·如來第三念住。」(世親，《阿毘達磨俱舍論·分別智品第七之二》，玄奘譯，T. 1558, vol. 29, pp. 140c-141a.) Cf. ([https://cbetaonline.dila.edu.tw/zh/T1558\\_027](https://cbetaonline.dila.edu.tw/zh/T1558_027)); (Vasubandhu: *Abhidharmakośabhāṣya* [414|12-414|13]: [https://gretil.sub.uni-goettingen.de/gretil/corpus/transformations/html/sa\\_vasubandhu-abhidharmakośabhASya.htm](https://gretil.sub.uni-goettingen.de/gretil/corpus/transformations/html/sa_vasubandhu-abhidharmakośabhASya.htm)); (<https://www2.hf.uio.no/polyglotta/index.php?page=fulltext&view=fulltext&vid=511&mid=0>).



好(*anu-vy-añjana*)。或有諸佛，飛騰空中，作十八變；或有諸佛，一一相(*lakṣaṇa*)、好(*anu-vy-añjana*)，普現無量(*a-pari-māṇa*)百、千變化。

見·此事時，當起恭敬、供養之心，作香華想(*mandarava-saṃjñā*)，普散諸佛。然後，復當自思惟，言：『我今身中·五陰(*pañca-skandha*)、四大(*catur-mahā-bhūta*)，皆悉無常(*a-nitya*)，生滅不住(*a-prati-ṣṭhita*)；結使(*saṃ-yojana*)枝條(*mālu*)，及·使(*saṃ-yojana*)根本(*mūla*)，皆悉無常(*a-nitya*)。

我所念者，念·佛十力(*daśa-bala*)、四無所畏(*catvāri vaiśāradyāni*)、十八不共(*aṣṭādaś'āveṇika-buddha-dharmāḥ*)、大慈(*mahā-maitrī*)、大悲(*mahā-karuṇā*)——如是功德(*guṇa*)，莊嚴色身(*rūpa-kāya*)，猶如寶瓶，盛·如意寶珠(*cintā-maṇi*)；寶珠力(*maṇi-bala*)故，映飾此瓶。珠(*maṇi*)·無我所(*an-ātmīya; nair-ātmya*)；瓶，亦無住(*a-prati-ṣṭhita*)。但為眾生(*sattva*)，佛(*buddha*)·亦如是，無有色性、及與色像，解脫(*vi-mukti*)、清淨(*vi-suddhi*)。

『云何我今諦觀(*bhāvanā*)如來(*tathāgata*)·十力(*daśa-bala*)、是處非處力(*sthānā-sthāna-jñāna-bala*)、乃至漏盡力(*kṣīṇ'ā-srava-bala*)、十八不共法(*aṣṭādaś'āveṇika-buddha-dharmāḥ*)、大慈(*mahā-maitrī*)、大悲(*mahā-karuṇā*)？云何更見·無量(*a-pari-māṇa*)色像？』作此想(*bhāvanā; saṃjñā*)已，見·真金像(*prati-mā; prati-bimba*)·滿娑婆世界(*sahā-loka-dhātu*)，行(*gata*)、住(*sthita*)、坐(*ni-ṣaṇṇa*)、臥(*śayita*)·四威儀(*īryā*)中，皆說苦(*duḥkha*)、空(*śūnya*)、無常(*a-nitya*)、無我(*nir-ātman*)。

雖見·此事，復當起意想：『是諸佛(*buddha*)，皆是戒(*śīla*)、定(*samādhi*)、慧(*prajñā*)、解脫(*vi-mukti*)、解脫知見(*vi-mukti-jñāna-darśana*)、十力(*daśa-bala*)、四無所畏(*catvāri vaiśāradyāni*)、十八不共法(*aṣṭādaś'āveṇika-buddha-dharmāḥ*)、大慈(*mahā-maitrī*)、大悲(*mahā-karuṇā*)、三念處(*trīṇi smṛty-upa-sthānāni*)·如此功德(*guṇa*)所共合成。云何有色(*rūpin*)？』作此想(*bhāvanā; saṃjñā*)時一一諦觀(*bhāvanā*)，令一切佛(*buddha*)·身(*kāya*)、心(*citta*)無礙(*an-ā-varaṇa*)，亦無·色想(*a-rūpa-saṃjñā*)。

自見·己身(*sva-kāya*)，如·空中雲；觀·五受陰(*pañcōp'ā-dāna-skandha*)·無諸性相(*lakṣaṇa-niḥ-sva-bhāvatā*)，豁然歡喜。

復還見·身(*kāya*)·如·蓮華聚(*padma-rāṣi*)，周匝遍滿三千大千世界(*trisāhasra-mahā-sāhasre loka-dhātu*)。

見·諸坐佛·坐·己華·上，為說·甚深(*gambhīra*)空(*śūnya*)、無我(*nir-ātman*)、無願(*a-pra-ṇihita*)、無作(*an-abhi-saṃs-kāra*)、聖賢(*ārya*)十四·境界門(*gocara-mukha*)。」

.....

[265b24] 「爾時，行者(*cārin*)，既數息(*gaṇanā-prāṇa*)已，心意恬憺，寂然(*praśānta*)·無見。

復當·更教·觀(*bhāvanā; saṃjñā*)心蓮華(*citta-padma*)，猶如華樹(*puṣpa-vṛkṣa*)。樹上有菓(*phala*)，如·摩尼珠(*cintā-maṇi*)，現六種光。其光·明顯，從三界(*tri-*

*dhātu; tri-dhātuka*)頂，照於下方金剛地(*vajra-bhūmi*)際。見·心(*citta*)華樹(*puṣpa-vṛkṣa*)·菱垂欲絕，然·深(*gambhīra*)無量(*a-pari-māṇa*)。

[265b28] 爾時，當觀(*bhāvanā*)諸佛(*buddha*)法身(*dhamma-kāya*)。

諸佛(*buddha*)法身(*dhamma-kāya*)者，因色身(*rūpa-kāya*)有。

色身(*rūpa-kāya*)者，譬如金瓶。法身(*dhamma-kāya*)者，如·摩尼珠(*cintā-maṇi*)。

應當諦觀·色身(*rūpa-kāya*)之內，十力(*daśa-bala*)、四無所畏(*catvāri vaiśāradyāni*)、十八不共法(*aṣṭādaś 'āveṇika-buddha-dharmāḥ*)、大慈(*mahā-maitrī*)、大悲(*mahā-karuṇā*)、無礙(*an-ā-varaṇa*)、解脫(*vi-mukti*)，神智、無量(*a-pari-māṇa*)，絕妙境界，非·眼(*cakṣus*)所見，非·心(*citta*)所念。

『一切諸法(*sarva-dharma*)，無來(*an-ā-gama*)、無去(*a-nir-gama*)、不住(*a-prati-ṣṭhita*)、不壞(*a-bhedyā*)，同如實際(*bhūta-koṭi*)。凡夫(*pṛthag-jana*)，愚癡(*moha*)，為老死(*jarā-marāṇa*)大賊·之所追逐，妄見(*mithyā-drṣṭi*)顛倒(*vi-pary-āsa*)。以顛倒故(*vi-pary-āseṇa*)，墮落三塗(*try-apāya*)；愛欲(*kāma*)河中，為·駛水·所漂，沒溺三界(*tri-dhātu; tri-dhātuka*)。我今云何同凡夫(*pṛthag-jana*)行，妄想見佛(*buddha-darśana*)。』

.....

[269b10] 佛(*Buddha*)告阿難(*Ānanda*)：「我般涅槃後(*pari-nir-vṛta*)·初一百歲，此不淨(*a-subha*)觀，行·閻浮提(*jambu-dvīpa*)，攝(*saṃ-graha*)·放逸者，令觀四諦(*catvāry ārya-satyāni*)。一日之中·修無常(*a-nitya*)觀·得解脫(*vi-mukti*)者，如·我住世·等無有異。

二百歲後，此閻浮提(*jambu-dvīpa*)·四部弟子·二分之一·一分弟子，修無常(*a-nitya*)觀，得解脫道(*mokṣa-mārga; vimukti-mārga; vimukti-patha*)。

三百歲時，四部弟子·四分之一·一分弟子，修無常(*a-nitya*)觀，得解脫道(*mokṣa-mārga*)。

四百歲時，四部弟子·五分之一·一分弟子，修無常(*a-nitya*)觀，得解脫道(*mokṣa-mārga*)。

我涅槃後(*pari-nir-vṛta*)·五百歲時，四部弟子·十分之一·一分弟子，修無常(*a-nitya*)觀，得解脫道(*mokṣa-mārga*)。

六百歲時，四部弟子·百分之一·一分弟子，修無常(*a-nitya*)觀，得解脫道(*mokṣa-mārga*)。

七百歲時，四部弟子·千分之一·一分弟子，修無常(*a-nitya*)觀，得解脫道(*mokṣa-mārga*)。

八百歲時，四部弟子·萬分之一·一分弟子，修無常(*a-nitya*)觀，得解脫道(*mokṣa-mārga*)。

九百歲時，四部弟子·千萬分中·一分弟子，修無常(*a-nitya*)觀，得解脫道(*mokṣa-mārga*)。

千歲之時，四部弟子·億分之一·十人百人，修無常(*a-nitya*)觀，得解脫道(*mokṣa-mārga*)。

過千歲已，此無常(*a-nitya*)觀，雖復流行閻浮提(*jambu-dvīpa*)中，億億千萬眾多弟子·若一、若兩，修無常(*a-nitya*)觀，得解脫道(*mokṣa-mārga*)。

千五百歲後，若有比丘(*bhikṣu*)、比丘尼(*bhikṣuṇī*)、優婆塞(*upāsaka*)、優婆夷(*upāsikā*)，讚歎、宣說·無常(*a-nitya*)苦(*duḥkha*)、空(*śūnya*)無我(*nir-ātman*)觀者，多有眾生·懷嫉妬心，或以刀斫，或以瓦礫·打、拍彼人，罵言：『癡人！世間(*loka*)何處(*kuṭra*)有無常(*a-nitya*)；觀·苦(*duḥkha*)、空(*śūnya*)、無我(*nir-ātman*)？身肌·白淨(*śubha*)無量，云何反說·身(*kāya*)為不淨(*a-śubha*)？汝，大惡人，宜合·驅擯。』

此相現時，百千人中，無有一人·修無常(*a-nitya*)觀。此相現時，法幢(*dharma-dhvaja*)崩，慧日沒，一切眾生·盲·無眼目。釋迦牟尼佛(*Śākyamuni Buddha*)雖有弟子，所著袈裟(*kaṣāya*)，如·木頭幡(*dhvaja-druma*)，自然變白(*avadāta*)。諸比丘尼(*bhikṣuṇī*)，猶如姪女，街賣色·以用自活(*jīvika*)。諸優婆塞(*upāsaka*)，如·旃陀羅(*caṇḍāla*)，殺生(*prāṇāti-pāta*)無度。諸優婆夷(*upāsikā*)，邪姪(*kāma-mithyā-cāra*)無道，欺誑百端。此相現時，釋迦牟尼(*Śākyamuni*)無上正法(*an-ut-tara-sad-dharma*)，永沒·無餘。」

.....

[269c12] 佛(*Buddha*)告阿難(*Ānanda*)：「汝持佛語(*buddha-vacana*)，為未來世(*an-ā-gate 'dhvani*)·四部弟子(*catasṛṇām parśadām puratas*)，當廣宣說，分別其義，慎勿忘失。

復次，阿難(*Ānanda*)！汝當為·來世(*an-ā-gate 'dhvani*)諸眾生(*sattva*)等，當宣此言：『如來(*tathāgata*)大法，不久必沒。汝等，於佛法中(*buddha-dharme*)，應勤精進，當觀·苦(*duḥkha*)、空(*śūnya*)、無常(*a-nitya*)、無我(*nir-ātman*)等法。』」

.....

[269c16] 佛(*Buddha*)說此語時，八千天子(*deva-putra*)悟解無常(*a-nitya*)，遠塵(*vi-rajo-*)、離垢(*vi-gata-mala*)，得法眼淨(*dharmeṣu dharma-cakṣur viśuddham*)。五百比丘(*bhikṣu*)，即於座上，不受諸法(*an-up 'ā-dāy'*)，漏盡意解(*ā-sravebhyaś cittāni vi-muktāni*)，成阿羅漢(*arhat*)。

爾時，長者(*grha-pati*)阿祇達(*Agni-datta*)，并·千二百五十比丘(*bhikṣu*)，諸天(*deva*)、龍(*nāga*)、神(*deva*)，聞佛說此·無常(*a-nitya*)觀門，心開意解，皆悉達解·苦(*duḥkha*)、空(*śūnya*)、無常(*a-nitya*)，頂禮佛足，歡喜奉行。

《禪祕要法經》

.....