

◎禪觀系列講座（三）：【補充資料】

一. 基本的參考資料：（大正藏第十五冊）

- 1). ※T15, No. 602 《佛說大安般守意經》（二卷）、後漢安息三藏安世高譯
- 2). No. 604 《佛說禪行三十七品經》（一卷）、後漢安息國三藏安世高譯
- 3). ※※No. 606 《偷迦遮復彌經》晉名：《修行道地卷》（七卷）、西晉三藏竺法護譯
- 4). No. 607 《道地經》（一卷）、天竺三藏、僧伽羅刹（漢言：眾護）造，後漢安息國安世高譯
- 5). ※No. 613 《禪祕要法經》（三卷）後秦弘始年、鳩摩羅什等、於長安逍遙園譯
- 6). ※※No. 614 《坐禪三昧經》（二卷）姚秦、三藏鳩摩羅什譯
- 7). No. 615 《菩薩訶色欲法經》（一卷）、後秦三藏鳩摩羅什譯
- 8). ※No. 616 《禪法要解》（二卷）姚秦、三藏鳩摩羅什等、於長安逍遙園譯
- 9). ※※No. 617 《思惟畧要法》（一卷）、姚秦三藏羅什法師譯【屬於：大乘系統】
- 10). ※※No. 618 《達摩多羅禪經》（二卷）東晉、天竺三藏、佛陀跋陀羅譯【屬於：小乘說一切有部的系統】
- 11). ※No. 619 《五門禪經要用法》（一卷）大禪師、佛陀蜜多撰，宋、鬻賓三藏、曇摩蜜多譯

12). No. 620 《治禪病祕要法》(二卷)、宋居士、沮渠京聲譯 (治阿練若亂心病七十二種法)

二. 《坐禪三昧經》【科判總表】：

【科判】：民國、釋心宏與李建模合編 (March,01,2007 starting)

【科判總表】：(細節如後面經文所標示)

(上卷)◎【甲一、序分】：(分二)

○【乙一、序頌：勸勉勇猛精進】(分三)

【丙一、總讚佛法的殊勝】

【丙二、說明精進的理由】(分四)

【丁一、世間無常】

【丁二、色身不淨】

【丁三、死亡隨時降臨】

【丁四、死後佛法難遇】

【丙三、指出修行的原則】(分三)

【丁一、修行不難】

【丁二、勿貪逸樂】

【丁三、業顯欲樂】

○【乙二、長行：禪修的前方便】(分三)

【丙一、持戒清淨為基礎】(分四)

No. 614 《坐禪三昧經》CSM：【補充資料】

【丁一、誠實發露】

【丁二、至心懺悔】

【丁三、心向道法】

【丁四、觀照煩惱】

【丙二、觀察煩惱的三種相狀】（分三）

【丁一、多貪淫相】（分八）

【戊一、妻妾眾多】

【戊二、貪戀舒適】

【戊三、心意善變】

【戊四、不堪寒苦】

【戊五、多情多求】

【戊六、自大好勝】

【戊七、眼高手低】

【戊八、經常後悔】

【丁二、多瞋恚相】（分五）

【戊一、憂惱忿恨】

【戊二、口如利刃】

【戊三、難已屈伏】

【戊四、好勝愛著】

【戊五、心堅固執】

No. 614 《坐禪三昧經》CSM：【補充資料】

【丁三、多愚癡相】（分四）

【戊一、常生疑悔】

【戊二、善惡不分】

【戊三、怨憎賢善】

【戊四、喜怒無常】

【丙三、總標對治煩惱的方法】

◎【甲二、正宗分】（分五）

【乙一、五停心觀的對治法門】（分五）

【丙一、對治貪欲的法門】：不淨觀

【丙二、對治瞋恚的法門】：慈悲觀

【丙三、對治愚癡的法門】：因緣觀

【丙四、對治思覺的法門】：數息觀

【丙五、對治等分的法門】：念佛觀

（下卷）【乙二、指示四禪的修學次第】

【乙三、阿羅漢的禪法】

【乙四、辟支佛的禪法】

【乙五、菩薩道的禪觀】

◎【甲三、流通分】：結頌

2 ◎一、禪修的四種基本條件：

(1.)真信、(2.)精進、(3.)智慧、(4.)正直

4 No.606,《修行道地經、分別相品第八》

4	C8-1	本失於寶珠	墮之于大海	即時執取器	耗海求珠寶
6	C8-2	精進不以懈	執心而不移	海神見如此	即出珠還之
	C8-3	適興此方便	休息意天王	超至大寶山	不以為懈倦
8	C8-4	能究竟本無	稽首無所著	所願而不轉	歸命禮最勝
	C8-5	如龍王蟠結	端坐亦如是	求道以精進	大力起得佛
10	C8-6	獨步於七日	能忍化女人	稽首彼至尊	信見而不轉

12 [0191a05] 其行道者。心設自念：「在於生死。不可稱計。習婬、怒、癡。已來甚久。人命既短。又復懈怠。安能一生。除盡諸瑕乎？」

14 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。」

16 於是頌曰：

C8-7 欲求道義莫懈怠 以得法利離衰耗 承佛光明之智慧 除婬怒癡悉永盡

18 [0191a14] 誰能奉斯。順道如是。唯有信者、精進、智慧、無諂有志。爾乃順行。

20 (1.)【真信】：○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：

20	C8-8	其行修道者	計知世不安	萬物盡非常	其受身皆苦
22	C8-9	三界悉為空	一切法無我	所在能受行	是故謂有信
	C8-10	設有吾我想	則為顛倒人	能解了悉空	即當知是佛
24	C8-11	獲致甘露道	覺了如是者	無有能動搖	此乃謂為信

26 (2.)【精進】：[0191a26] ○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。正使焦燃。骨肉皮膚。令我身死。終不捨行。

28 所以者何？雖燒吾身。為不足言。其內體中。婬、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。

- 2 雖燒一身。不足爲救。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。
4 執心堅強。一切方便。乃可除盡。姪怒癡病。」

於是頌曰：

- 6 C8-12 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
C8-13 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

- 8 (3.)【智慧】：[0191b12] ○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。亦知遲疾、從定起時。分別己心。所有
10 善惡。

- 譬如良醫。知腹中病也。當制其心。莫令放恣。譬如健象。墜向溝井。將養之者。
12 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。
14 進止所趣。猶如金師。別金好醜。

- 設行道者。離於明智。不了道趣。心懷恐懼。以是爲非。以非爲是。則不成慧。
16 其行道者。設得一禪、至第二禪。則自畏懼。謂爲失禪。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
18 限心。而不得前。懷疑如此。便爲失禪。謂成、不成。謂不成、爲成。

- 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。
20 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
22 失禪。斯謂智慧。

於是頌曰：

- 24 C8-14 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
C8-15 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

- 26 (4.)【正直】：[0191c08] ○修行道者。云何不邪？謂不諛諂。其心質直。專精行
道。敦信守誠。設使在行。而不爲行。諸所塵勞。不可之事。悉向法師。說其瑕
28 疹。譬如病者。而有疾苦。悉當爲醫。至誠說之。法師觀察。行者志意。應所乏
短。爲其說法。

- 30 於是頌曰：

- C8-16 行者懷質直 其心無諛諂 承受法師教 斷諸塵勞垢
32 C8-17 安隱善清淨 專精勤修道 奉經如佛教 遵法猶戰鬥

2

◎二、三種修行：

No.606,《修行道地經、分別相品第八》：[0195c17] 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。政直端心。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：

C8-92 結加趺端坐 不動如太山 其心內迷散 情猶象墮淵

10 C8-93 如是修行者 身定而心亂 譬若樹狂花 不成果而落

[0196a01] ○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：

C8-94 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

[0196a06] ○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：

C8-95 其身心俱定 內外不放逸 寂然加趺坐 如柱定難傾

18 C8-96 見於生死諦 如水漂岸樹 身心而相應 疾成道得果

[0196a14] □修行道地。專精於道。而不動轉。如是寂滅。速至泥洹。於是頌曰：

20 C8-97 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

◎三、三毒煩惱的果報：

22 No.606,《修行道地經、分別相品第八》：[0194c13] 其為法師。以此十九事。觀察人情。而為說法。

24 ○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。野人獼猴。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：

28 C8-71 其多習姪色 憍慢速目燒 在人若畜生 地獄餓鬼中

C8-72 生彼還自害 塵勞火見燒 欲令解脫此 隨行故說是

2 [0194c23] ○設多瞋者。隨其行跡。而為說法。犯眾瞋恚。墮於地獄、餓鬼之道。
 4 從惡處出。當作毒獸。鬼魅羅刹。反足女鬼。溷鬼之類。又作師子。虎狼蛇虺。
 6 毒蟲蚊虻。蚊蜂百足之蟲。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：

8 C8-73 人多懷瞋恚 眾共所憎惡 坐是墮惡道 多病不安隱
 C8-74 墮鬼及毒獸 既作人下賤 能行慈心者 即除瞋恚冥

10 [0195a05] ○設多愚癡。為說此法。矇冥興盛。死墮地獄、餓鬼之路。若在畜生。
 12 則作癡獸。謂牛羊狐犬。騾驢猪豚之屬。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：

14 C8-75 多習愚癡者 諸根不完具 生於牛羊中 然後墮地獄
 C8-76 假使修學人 願度此惡道 欲得脫其冥 當觀十二緣

◎ 四、十九種不同的心性：

16 No.606,《修行道地經、分別相品第八》：[0192b15] 法師說經。觀察人情。凡十
 18 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。
 20 三曰、愚癡。四曰、姪怒。五曰、姪癡。六曰、癡恚。七曰、姪怒愚癡。八曰、
 22 口清意姪。九曰、言柔心剛。十曰、口慧心癡。十一者、言美而懷三毒。十二者、
 言麁心和。十三者、惡口心剛。十四者、言麁心癡。十五者、口麁而懷三毒。十
 六者、口癡心姪。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：

24 C8-25 其有姪怒癡 合此為三毒 兩兩而雜錯 計便復有四
 C8-26 口柔復有四 口癡言癡四 世尊之所說 人情十九種

26 【一曰、貪婬】：[0192b28] 何而知人。有貪婬相？文飾自喜。調戲性急。志操
 28 忽忽。性如獼猴。而多忘誤。智詐淺薄。無有遠慮。舉動所為。不顧前後。造作
 30 不要。多事恐怖。多言喜啼。易詐易伏。安隱易解。十耐勤苦。得小利入。大用
 32 歡喜。忘失小小。而甚憂感。聞人稱譽。歡喜信之。伏匿之事。悉為道說。體溫
 34 多污。皮薄身臭。毛髮稀疎。多白多皺。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。性不佞戾。慚愧多慈。分別好醜。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

- 2 翻疾。工於言語。黠慧言和。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
4 欲事。即貪著之。說其惡露。尋復厭之。易進易退。以是之故。為貪婬相。

於是頌曰：

- | | | | | |
|----|---------------|---------|---------|---------|
| 6 | C8-27 卒暴輕舉如獼猴 | 常歡喜笑又喜啼 | 得利大喜失甚憂 | 多於言語易降伏 |
| | C8-28 志惑忽忽而驚恐 | 自喜易詐信人語 | 志性多忘無遠慮 | 好按戒法而有慧 |
| 8 | C8-29 貪視於色志善施 | 綺顧其身敬朋友 | 舒緩體溫為多污 | 喜信慚軟而有勇 |
| | C8-30 於法財色及親友 | 不可便踈尋即悔 | 諸所造學即能得 | 雖疾知之速忘失 |
| 10 | C8-31 花飾莊嚴其衣服 | 所作不要而敬老 | 智者敬之有學志 | 通達能明而和解 |
| | C8-32 常喜出城行遊觀 | 美於言語亦樂聽 | 利口便辭能分別 | 所處臥坐不忍久 |
| 12 | C8-33 柔軟性至誠 | 輕事不顧後 | 志卒不耐苦 | 朋友好惠施 |
| | C8-34 憎長鬚喜短 | 自喜然而臭 | 巧黠多皺白 | 奉戒慧無礙 |
| 14 | C8-35 見人先問訊 | 衣薄面齒淨 | 有慈易從事 | 起行不惜財 |
| | C8-36 別如人行慈 | 易教不很戾 | 佛說性如是 | 為應貪婬相 |

- 16 **【二曰、瞋恚】**：[0193a10] 當何以觀。瞋恚之相？解於深義。不卒對恨。若怒
難解。無有哀心。所言至誠。惡口麤 [麤-夫+黃]。普懷狐疑。不尋信之。喜求他
18 短。多寤少寐。多有怨憎。結友究竟。仇讎難和。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。
20 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。

22 於是頌曰：

- | | | | | |
|----|---------------|---------|---------|---------|
| 22 | C8-37 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 |
| 24 | C8-38 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 |
| | C8-39 少恐少友多怨憎 | 少安有反身廣大 | 所可作為不追悔 | 棄法財反不顧念 |
| 26 | C8-40 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 |

- 【三曰、愚癡】**：[0193a27] 云何察知。愚癡之相？謂性柔軟。喜自稱譽。無有
28 慈哀。破壞法橋。常而閉目。面色憔悴。無有點慧。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
30 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。人情
32 使之。而不肯作。不倩不使。而更自為。當畏不畏。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
34 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。嚙舌
舐脣。然而噤斷。行步臥起。未曾安隱。舉動作事。無所畏難。不知去就。佛說
36 是輩。為愚癡相。

2		於是頌曰：			
	C8-41	弱顏愚無慈	強額而自舉	眼目不視眴	憔悴數歎息
4	C8-42	獨行然無信	嫉賢及懈怠	常憂多狐疑	不別諸善惡
	C8-43	體面多塵垢	不知善惡語	作事多憤鬧	不能自究竟
6	C8-44	所倩使不肯	不使而反行	當畏而不畏	不畏而反畏
	C8-45	應喜而反憂	應憂而反喜	當哭而反笑	當笑而反哭
8	C8-46	貪飲食無飽	不別反怨讎	志性喜很戾	無慧遭苦惱
	C8-47	鬚髮常蓬亂	無信喜居冥	不別知五味	多臥如虎狼
10	C8-48	寡見而貢高	齧舌而舐脣	弄口而喜斷	所語而多笑
	C8-49	臥處而不安	諸急事難進	呼還而突前	性爾為癡相

12 **【四曰、姪怒。五曰、姪癡。六曰、癡恚。七曰、姪怒愚癡】**：[0193c02] 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：

	C8-50	共處於塵勞	與姪怒俱合	當觀姪怒相	是為癡無慧
16	C8-51	一切前所說	貪欲諸垢穢	有姪怒愚行	則知不離癡

18 **【八曰、口清意姪】**：[0193c09] 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：

20	C8-52	其語常柔和	順從言可人	言行而相副	心身不傷人
	C8-53	譬如好花樹	成實亦甘美	佛尊解說是	心口之姪相

22 **【九曰、言柔心剛】**：[0193c17] 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：

24	C8-54	其口言柔軟	而心懷毒害	視人甚歡喜	相隨而可親
	C8-55	口言而柔順	其心內含毒	如樹華色鮮	其實苦若毒

26 **【十曰、口慧心癡】** [0193c24] 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：

	C8-56	口言有柔和	而心懷冥癡	當知此輩人	口姪而心愚
30	C8-57	觀其口如慧	心中冥如漆	外好如畫瓶	其內空且冥

32 **【十一者、言美而懷三毒】** [0194a02] 何謂口欲而心怒癡？所言柔軟。念善尠少。性不調順。或復念惡。有時不念善惡不別。其性難知。譬如甜藥。雜以鹹苦。不可分別。其有口欲。而心怒癡。亦復如此。於是頌曰：

34	C8-58	其有口言欲	心懷諸怒癡	譬如醍醐蜜	雜以辛苦鹹
----	-------	-------	-------	-------	-------

2 【十二者、言麤心和】[0194a08] 何謂口麤而心姪者？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
4 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：

6 C8-59 有現口言急 而心懷姪欲 譬如夏日熱 其光照冷水

【十三者、惡口心剛】[0194a15] 何謂口剛而心怒者？口言麤 [麤-夫+黃]。所可
8 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：

10 C8-60 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

【十四者、言麤心癡】[0194a21] 何謂口麤而心癡者？言常剛急。惡加於人。舉
12 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。知爲口急而心愚癡。於是頌曰：

14 C8-61 口言剛急心不害 喜惡於人無所加 譬如拔刀無所施 口麤心癡亦如是

【十五者、口麤而懷三毒】[0194a27] 何謂口麤、心懷三毒者？口言剛急。或善
16 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
18 拷責。是謂口麤、而懷三毒者。於是頌曰：

C8-62 口言而剛急 其心懷三毒 志性如是者 不善不為惡

20 C8-63 行跡若斯者 名之中間人 勤苦及安隱 是事雜錯俱

【十六者、口癡心姪】[0194b08] 何謂口癡而心欲者？無所別知。人與共語。都
22 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：

24 C8-64 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

【十七者、口癡懷怒】[0194b15] 云何爲口癡心剛？不能施善。亦不加惡。常心
26 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：

28 C8-65 口癡而心剛 不柔無惡言 常懷惡加人 不念人善利

C8-66 所言不了了 藏惡在於心 如灰覆炭火 設躡燒人足

30 【十八者、心口俱癡】[0194b23] 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
32 灰覆之。若持枯草。及燥牛屎。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：

- 2 C8-67 其口有癡愚 而心懷闇冥 都不能念惡 亦不能念善
C8-68 不能成辦事 亦不不為能 如暴中炊煮 無所能成熟

4 【十九者、口癡心懷三毒】[0194c04] 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。
6 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：

- 8 C8-69 作性喜反戾 口言不了除 而懷姪怒癡 盛滿以臭穢
C8-70 譬如大故瓶 受諸淨不淨 不能益於人 亦都無所損

10 ◎ 五、【對治貪欲的法門：不淨觀】 <一.>

No. 617 《思惟略要法》(一卷) 鳩摩羅什法師譯 (T15, pp.299c-300a)

12

○觀法的次第：【note:筆者所加】

- 14 【1. 四無量觀法】→→【2. 不淨觀法】→→【3. 白骨觀法】→→【4. 觀佛三昧法】
→→【5. 生身觀法】→→【6. 法身觀法】→→【7. 十方諸佛觀法】→→【8. 觀無
16 量壽佛法】→→【9. 諸法實相觀法】→→【10. 法華三昧觀法】

【2.不淨觀法】

18 ○貪欲、瞋恚、愚癡，是眾生之大病。愛身著欲。則生瞋恚。顛倒所惑。即
是愚癡。愚癡所覆故。內身、外身。愛著淨相。習之來久。染心難遣。欲除貪欲。
20 當觀不淨。瞋恚由外。既爾可制。如人破竹。初節為難。既制貪欲。餘二自伏。

○不淨觀者。當知此身。生於不淨。處在胞胎。還從不淨中出。薄皮之內。
22 純是不淨。外有四大。變為飲食。充實其內。諦心觀察。從足至髮。從髮至足。
皮囊之裏。無一淨者。腦膜、涕唾、膿血、屎尿等。略說則三十六。廣說則無量。

24 譬如農夫開倉。種種別知。麻、米、豆、麥等。行者以心眼。開是身倉。見
種種惡露。肝肺腸胃。諸蟲動食。九孔流出不淨。常無休止。眼流眵淚。耳出結
26 [目*寧]。鼻中涕流。口出嘔吐。大小便孔。常出屎尿。雖復衣食障覆。實是行
廁。身狀如此。何由是淨？

28 ○又觀此身。假名為人。四大和合。譬之如屋。脊骨如棟。脅肋如椽。骸骨
如柱。皮如四壁。肉如泥塗。虛偽假合。人為安在？危脆非真。幻化須臾。腳骨
30 上脛骨接之。脛骨上髌骨接之。髌骨上脊骨接之。脊骨上髑髀接之。骨骨相拄。
危如累卵。諦觀此身。無一可取。如是心則生厭惡。

32 常念不淨三十六物。如實分別。內身如此。外身不異。若心不住制之令還。
專念不淨。心住相者。身體柔軟。漸得快樂。

34 ○心故不住。當自訶心。從無數劫來。常隨汝故。更歷三惡道中。苦毒萬端。

- 2 從今日去。我當伏汝。汝且隨我。還繫其心。令得成就。【1.】若極厭惡其身。
當進白骨觀。亦可入初禪。【2.】行者志求大乘者。命終隨意。生諸佛前。不爾。
4 必至兜率天上。得見彌勒。

【3.白骨觀法】

- 6 ○白骨觀者。除身皮血。筋肉都盡。骨骨相拄。白如珂雪。光亦如是。若
不見者。譬如癩人。醫語其家：「若令飲血。色同乳者。便可得差。」家中所有。
8 悉令作白。銀栴盛血。

語之：「飲乳。病必得差。」癩人言：「血也。」答言：「白物治之。汝豈
10 不見家中諸物。悉是白耶？罪故見血。但當專心乳想。莫謂是血也。」如是七日。
便變為乳。何況實白而不能見？

- 12 ○既見骨人。當觀骨人之中。其心生滅相續。如經穿珠。如意所見。又觀外
身。亦復如是。若心欲住。精勤莫廢。如攢火見煙。掘井見濕。必得不久。若心
14 靜住。開眼、閉眼。光骨明了。如水澄靜。則見面像。濁則不了。竭則不見。

◎ 六、【對治貪欲的法門：不淨觀】 <二.>

- 16 No. 616 《禪法要解》(二卷) 羅什等譯

○[0286b17] 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。

- 18 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、
20 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。又觀死屍。若壞、若不
22 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。
24 如是觀已。心生惡厭。取是相已。至閑靜處。若樹下。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。

26 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。涕淚涎唾。汗垢肪[月*册]。皮膜肌肉。筋脈髓腦。心肝脾腎。肺胃腸肚。

2 胞膽痰癢。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。

4 ◎ 七、【對治貪欲的法門：不淨觀】〈三〉

No. 613 《禪祕要法經》(三卷) 鳩摩羅什譯

6 ○【甲一、總說：總結(分六)】：

8 【乙一、大甘露門】佛告阿難。此不淨想觀。是大甘露。滅貪婬欲。能除眾生。
結使心病。汝好受持。慎勿忘失。

10 【乙二、命終生天】若佛滅度後。比丘、比丘尼。優婆塞、優婆夷。聞此甘露、
灌頂聖法。能攝諸根。至心繫念。諦觀身分。心不散。斂心使住。經須臾間。
此人命終。得生天上。

12 【乙三、不墮三途】若復有人。隨順佛教。繫念、諦觀、一爪、一指。令心安住。
當知此人。終不墮落三惡道中。

14 【乙四、遇佛証果】若復有人。繫念諦觀。見舉身白骨。此人命終。生兜率陀天。
值遇一生補處菩薩。號曰：彌勒。見彼天已。隨從受樂。彌勒成佛。最初聞法。
16 得阿羅漢果。三明六通。具八解脫。

18 【乙五、佛現說法】若復有人。觀此不淨。得具足者。於此身上。見佛真影。聞
佛說法。得盡諸苦。

20 【乙六、問答(分二) 丙一、問：正名與受持】爾時阿難。即從坐起。整衣服。
為佛作禮。叉手長跪。白佛言。世尊。此法之要。云何受持。當何名此法？

22 【丙二、答：揭示二名】佛告阿難。此名：觀身不淨、雜穢想。亦名：破我法
觀、無我空。汝好受持為未來世。濁苦眾生。貪婬多者。當廣分別。

○【甲二、說法因緣(分七)】：

24 【乙一、法會聖眾】[0242c26] 如是我聞。一時佛住王舍城、迦蘭陀竹園。與大
比丘眾、千二百五十人俱。復有五百、大德聲聞。舍利弗、大目犍連、摩訶迦葉、
26 摩訶迦旃延等。爾時王舍城中。有一比丘。名：摩訶、迦絺羅難陀。聰慧多智。
來至佛所。為佛作禮。繞佛七匝。爾時世尊。入深禪定。默然無言。

2 【乙二、弟子請法】時迦絺羅難陀。見佛入定。即往舍利弗所。頭面禮足白言。
大德舍利弗。唯願爲我廣說法要。爾時舍利弗。即便爲說四諦。分別義趣。一遍
4 乃至六遍。時迦絺羅難陀。心疑未寤。

如是乃至遍禮、五百聲聞足。請說法要。諸聲聞等。亦各七遍。爲轉四真諦法。
6 時迦絺羅難陀。心亦不寤。復還佛所。

爲佛作禮。爾時世尊。從禪定起。見迦絺羅難陀、頂禮佛足。淚如盛雨。勸請世
8 尊。唯願爲我。轉正法輪。

10 【乙三、佛陀說四諦法】爾時世尊。復爲廣說四真諦法。一遍乃至七遍。時迦絺
羅難陀。猶故未解。五百天子。聞佛所說。得法眼淨。即持天華。以供養佛。

白佛言。世尊我等。今者、因迦絺羅難陀比丘。快得法利見法。如法成須陀洹。
12 時迦絺羅難陀、聞諸天語。心懷慚愧。悲咽無言。舉身投地。如大山崩。即於佛
前。四體布地。向佛懺悔。

14 【乙四、請問過去因緣】爾時阿難。即從坐起。整衣服。偏袒右肩。爲佛作禮。
繞佛三匝。胡跪合掌。白佛言。世尊、此迦絺羅難陀比丘。有何因緣？生而多智。
16 四毘陀論。違世羈經。日月星辰。一切技藝。無不通達。復有何罪？出家以來。
經歷多年。於佛法味。獨不得嘗。如來世尊。親爲說法。如生聾人。無聞無得。
18 佛法大將。隨順轉法輪者。數有五百。爲其說法。亦無有益。唯願天尊。爲我分
別說。此比丘往昔因緣。

20 【乙五、聞法不修之過】阿難問時。佛即微笑。有五色光。從口中出。繞佛七匝。
還從頂入。告阿難言。諦聽、諦聽。善思念之。我當爲汝。分別解說。阿難白佛
22 言。唯然世尊。願樂欲聞。

佛告阿難。此迦絺羅難陀比丘。過去久遠無數劫時。有佛世尊。名曰：然燈如來，
24 應供、正遍知、明行足、善逝、世間解、無上士、調御丈夫、天人師、佛、世尊。
彼佛法中。有一比丘。名：阿純難陀。聰明多智。以多智故。僞慢放逸。亦不修
26 習四念處。法身壞命。終墮黑闇地獄。

從地獄出。生龍象中。五百身中。恒作龍王。五百身中。恒作象王。捨畜生身。
28 因前出家。持戒力故。得生天上。天上命終。來生人間。前身讀誦三藏經故。今
得值佛。由前放逸。不修四念處。是故今身。不能覺寤。

30 【乙六、醒悟真誠請法】爾時迦絺羅難陀。聞佛此語。即從坐起。合掌長跪。白
佛言。世尊、唯願天尊。教我繫念。

2 爾時佛告：迦絺羅難陀。諦聽諦聽。善思念之。汝於今日。快問如來。滅亂心賊。
 4 甘露正法。三世諸佛。治煩惱藥。關閉一切諸放逸門。普為人天。開八正道。汝
 好諦觀。莫令心亂。

佛說此語時。眾中、有五十摩訶羅比丘。亦白阿難。世尊今者。欲說除放逸法。
 6 我等隨順。欲學此事。唯願尊者。爲我白佛。說此語時。

【乙七、為後眾生說法】佛告諸比丘。非但爲汝。亦爲未來諸放逸者。我今於此、
 8 迦蘭竹園。爲迦絺羅難陀比丘。說繫念法。

○ 【甲三、別顯：十八方便；十八觀法（分十八）】：

10 □【乙一、第一觀：制繫念法（分五）】

※【丙一、繫念法（分五）】

12 【丁一、端身正坐】佛告：迦絺羅難陀。汝受我語。慎莫忘失。汝從今日。修沙
 門法。沙門法者。應當靜處。敷尼師壇。結跏趺坐。齊整衣服。正身端坐。偏袒
 14 右肩。左手、著右手上。閉目、以舌拄腭。定心令住。不使分散。

【丁二、觀起泡想】先當、繫念著左脚大指上。諦觀指半節。作泡起想。諦觀極
 16 使明了。

【丁三、漬爛見指】然後作泡潰想。見指半節。極令白淨。如有白光。

18 【丁四、指放白光】見此事已。次觀一節。令肉劈去。見指一節。極令明了。如
 有白光。

20 【丁五、佛示正名】佛告：迦絺羅難陀。如是名：繫念法。迦絺羅難陀。聞佛所
 說。歡喜奉行。

22 ※【丙二、繫心住（分二）】

【丁一、骨節分明、放光】[0243c04] 觀一節已。次觀二節。觀二節已。次觀三
 24 節。觀三節已。心漸廣大。當觀五節。見脚五節。如有白光。白骨分明。

【丁二、心念靜、身溫暖】如是繫心。諦觀五節。不令馳散。心若馳散。攝令使
 26 還。如前念半節。念想成時。舉身煖熅。心下熱。得此想時。名：繫心住。

2 ※【丙三、正觀所顯的最初境界（分五）】

◎【丁一、詳觀各部骨頭、與白骨現前（分四）】

- 4 【戊一、見足骨如白雪】心既住已。復當起想。令足趺肉、兩向披。見足趺骨。極令了了。見足趺骨。白如珂雪。
- 6 【戊二、依次詳觀骨頭】此想成已。次觀踝骨。使肉兩向披。亦見踝骨。極令皎白。次觀脛骨。使肉褫落。自見脛骨。皎然大白。次觀膝骨。亦使皎然分明。次
- 8 觀臑骨。亦使極白。次觀脇骨。想肉從一一脇間、兩向褫落。但見脇骨。白如珂雪。乃至見於脊骨。極令分明。
- 10 【戊三、終見半身白骨】次觀肩骨。想肩肉、如以刀割。從肩至肘。從肘至腕。從腕至掌。從掌至指端。皆令肉、兩向披。見半身白骨。
- 12 【戊四、次觀皮膜內臟】見半身白骨已。次觀頭皮。見頭皮已。次觀薄皮。觀薄皮已。次觀膜。觀膜已。次觀腦。觀腦已。次觀肪。觀肪已。次觀咽喉。

14 ◎【丁二、諦觀內臟風火、與不淨遍滿（分五）】

- 16 【戊一、諦觀內臟分明】觀咽喉已。次觀肺膈。觀肺膈已。見心、肺、肝。大腸、小腸。脾、腎。生藏熟藏。
- 18 【戊二、脈生無量諸蟲】四十戶蟲。在生藏中。戶領八十億小蟲。一一蟲、從諸脈生。孚乳產生。凡有三億。口含生藏。一一蟲、有四十九頭。其頭尾細。猶如針鋒。此諸蟲等。
- 20 【戊三、蟲生無量風火】二十戶是火蟲。從火精生。二十戶是風蟲。從風氣起。是諸蟲等。出入諸脈。遊戲自在。火蟲動風。風蟲動火。更相呼吸。以熟生藏。上下往復。凡有七反。此諸蟲等。各有七眼。眼皆出火。復有七身。吸火動身。以熟生藏。生藏熟已。各復還走。入諸脈中。
- 24 【戊四、諦觀血脈流動】復有四十戶蟲。戶領三億小蟲。身赤如火。蟲有十二頭。頭有四口。口含熟藏。脈間流血。皆觀令見。見此事已。又見諸蟲。從咽喉出。
- 26 【戊五、不淨遍處充滿】又觀小腸、肝肺、脾腎。皆令流注。入大腸中。從咽喉出。墮於前地。此想成已。即見前地。屎尿臭處。及諸虻蟲。更相纏縛。諸蟲口中。流出膿血。不淨盈滿。

◎【丁三、身如白雪、與骨生皮山（分三）】

2 【**戊一、見己身如白雪**】此想成已。自見己身。如白雪人。節節相拄。若見黃黑。
當更悔過。

4 【**戊二、骨生皮如大地**】既悔過已。自見己身。骨上生皮。皮悉褫落。聚在前地。
漸漸長大。如鉢多羅。復更長大。似如瓮罏。乃至大如、乾闥婆樓。或大或小。
6 隨心自在。

8 【**戊三、諸蟲競食皮山**】又漸增長。猶如大山。而有諸蟲。啖食此山。流出膿血。
有無數蟲。遊走膿裏。復見皮山。漸漸爛壞。唯有少在。諸蟲競食。

◎【**丁四、心現夜叉、及兩出四大（分二）**】

10 【**戊一、地湧出四夜叉**】有四夜叉。忽從地出。眼中出火。舌如毒蛇。而有六頭。
頭各異相。一者如山。二者如貓。三者如虎。四者如狼。五者如狗。六者如鼠。

12 【**戊二、夜叉兩出四大**】又其兩手。猶如猿猴。其十指端。一一、皆有四頭毒蛇。
一者、雨水。二者、雨土。三者、雨石。四者、雨火。又其左脚、似鳩槃荼鬼。
14 右脚、似於毘舍闍鬼。現醜惡形。甚可怖畏。時四夜叉。一一荷負、九種死屍。
隨次行列。住行者前。

16 ◎【**丁五、佛陀正示此修法之名**】

佛告：迦絺羅難陀。是名：不淨想、最初境界。佛告阿難。汝持是語。慎莫忘失。
18 爲未來眾生。敷演、廣說此甘露法。三乘聖種。

20 ※【**丙四、依法精進受持（分五）**】

【**丁一、依教修持**】時、迦絺羅難陀。聞佛說此語。一一諦觀。經九十日。不移
22 心想。至七月十五日。僧自恣竟。時諸比丘。禮世尊已。各還所安。於日後分。
次第修得、四沙門果。三明六通。皆悉具足。心大歡喜。頂禮佛足。

24 【**丁二、斷惑証真**】白佛言。世尊、我於今日。因思惟故。因正受故。依三昧故。
生分已盡。不受後有。知、如道、真。必定得成、清淨梵行。世尊、此法是甘露
26 器。受用此者。食甘露味。唯願天尊。重爲廣說。

【**丁三、神變自在**】爾時世尊。告迦絺羅難陀：汝今審實。得此法者。可隨汝意。
28 作十八變。時、迦絺羅難陀。住立空中。隨意自在。作十八變。

2 【丁四、繫心証果】時諸比丘。見迦絺羅難陀。我慢心多。猶能調伏。隨順佛教。
繫心一處。不隨諸根。成阿羅漢。

4 【丁五、次第受法】爾時會中。有千五百比丘。亂心多者。見此事已。皆生歡喜。
即詣佛所。次第受法。

6

※【丙五、佛陀重宣修法要點（分四）】

8 【丁一、繫心一處】爾時世尊。因、此憍慢比丘、摩訶迦絺羅難陀。初、制繫念
法。告諸四眾：若比丘。若比丘尼。若優婆塞、優婆夷。自今以後。欲求無爲道
10 者。應當繫念、專心一處。

12 【丁二、調心為首】若使此心。馳騁六根。猶如猿猴。無有慚愧。當知此人。是
旃陀羅。非賢聖種。心不調順。阿鼻獄卒。常使此人。

14 【丁三、亂心墮落】如是惡人。於多劫中。無由得度。此亂心賊。生三界種。依
因此心。墮三惡道。時諸比丘。聞佛所說。歡喜奉行。

16 【丁四、受持廣說】[0244b21] 佛告阿難。汝今見此、摩訶迦絺羅難陀比丘。因
不淨觀。得解脫不？汝好受持。為眾廣說。阿難白佛。唯然受教。