

正法念處經卷第六十八

身念處品之五

復次修行者。外身隨順觀。過青水海。復有何等山海渚耶。彼以聞慧。或以天眼。見有大海。名曰清淨。縱廣五百由旬。海中有山。名光明鬘。高一百由旬。縱廣三百由旬。白銀所成。金華莊嚴。有蓮華池。名曰善意。長三十由旬。廣十由旬。鬘持諸天。樓迦足天。諸天鵝鴨鴛鴦莊嚴

復次修行者。隨順觀外身。過清淨海。復有何等山河海渚。彼以聞慧。或以天眼。見有大海。名曰大波。廣五千由旬。水下風起。眾生因緣。一切大海。及以洲渚諸海波出。過二由旬。閻浮提人。說名海潮。大波海中。有大魚住。首如狗頭

復次修行者。外身隨順觀。過大波海。復有何等大山海耶。彼以聞慧。或以天眼。見大波海北。有一大山。名阿奴摩那。廣十四由旬。白銀莊嚴。如第二日天。曼陀華。拘捺耶舍花。毘琉璃華。及天園林以為莊嚴

復次修行者。隨順觀外身。過阿奴摩山。復有何等大山海耶。彼以聞慧。或以天眼。見阿奴摩那山東。有一大

海。名曰澄淨。去水不遠。須彌山側。毘琉璃面。有山名優陀延。向弗婆提。金色生光。閻浮提國。毘琉璃故。其影青色

復次修行者。隨順觀外身。過優陀延山。更有何山。彼以聞慧。或以天眼。見有大山。名曰善意。一切閻浮檀金廣大金華。以為莊嚴。廣十由旬。高五百由旬。多有金樹。真金禽獸。紫磨金色。波羅捺樹。多有諸天。乾闥婆王。鬘持天。三篔簹天。如其業相。上中下業。自業果故。至善意山。見閻浮提。是名閻浮提南方山海

復次修行者。隨順觀外身。云何閻浮提南方山海。彼以聞慧。或以天眼。見民陀山。廣八百由旬。有河名曰南摩多。廣半由旬長二百由旬。有大毒龍。住在河中。河中多有失收摩羅龜伽羅摩。復有大河。名曰濤波。復有大河。名曰鞞伽。於此河邊。多有林樹。復有大河。名黑賓拏。廣三由旬。長三百由旬。入於大海。復有大河。名曰大盧陀。有大毒龍。住在其中。摩羅耶山。多有栴檀。其山廣長五百由旬。高三由旬。有一大河。名登祇尼。出摩羅耶山。廣一由旬。長一百由旬。入於大海。復有一河。名質多羅。種種林樹。種種眾鳥。以為莊嚴。廣一由旬。長五十由旬。入於大海

復次修行者。隨順外身。觀閻浮提。彼以聞慧。或以天眼。見有國土。名彌法羅。種種樂處。其國縱廣四十由

句。復有一國。名諸迦羅。廣五十由旬。多有種種美果之樹。伎那迦果。波那婆果。無遮樹果。毘邏樹果。迦卑他果。不樓迦果。婆陀羅果。阿殊那花。栴吒迦華。莊嚴其國。次名迦陵伽國。其土縱廣九十由旬。多有林樹。多有稻田。次名耽婆婆帝國。其土縱廣一百由旬。多有樹林。多有稻田。復有一國。名檀茶迦。其土縱廣二十由旬。空曠無人(昔仙人瞋故令國空也)

復次修行者。隨順觀外身。觀閻浮提中於南方面。復有何等山河大海。彼以聞慧。或以天眼。見有大河。名瞿陀婆利。其水清淨。廣一拘捺。長二百由旬。復有一國。名曰烏茶。其土縱廣二十由旬。復有一國。名安陀羅。其土縱廣四十由旬。復有一國。名曰雞羅。其土縱廣五十由旬。其國多有牛及水牛。多有稻田。林樹花果。近南海濱。有國名迦俱羅摩。一切林樹。皆悉具足。其土長三百由旬。廣五十由旬。有一大河。名迦毘梨。種種樹林。以為莊嚴。其水清淨。廣一由旬。長五由旬。多有可愛迦俱羅樹。雞多迦樹。莊嚴其河。甚可愛樂。復次修行者。隨順觀外身。過閻浮提。復有何等山海洲渚。彼以聞慧。或以天眼。見有大海。名不梨那。蓮華葉覆。縱廣一萬由旬。風吹不動。以蓮華葉遍覆水故。過此海已。復有一渚。縱廣五百由旬。有諸羅剎。住在其中。其形醜惡。甚可怖畏。過羅剎渚。有一大山。名

摩醯陀。縱廣四十由旬。高十由旬。多有眾樹。謂多羅樹。娑羅樹。諸阿修羅。諸龍龍女。遊戲其中。或復在於園林遊戲。於閻浮提六齋之日。四天王天。住此山上。觀閻浮提何等眾生孝養父母隨順法行。何人齋日受持齋戒。有何等人信佛法僧。有何等人與魔共戰。誰行直心。誰行布施。何人不慳。誰不惱他。何人知恩。何人信業。誰行十善。誰近善友。何人信於邪見外道。如是四天王於摩醯陀羅山。觀閻浮提。若閻浮提順法修行。四天王天。至帝釋所。白如是言。天王應生歡喜。破壞魔軍。增長正法。及諸天眾。一切閻浮提人。行於善法。時釋迦天王及諸天眾。聞其所說。皆大歡喜。若閻浮提人。不順法行。時四天王天。則皆愁惱。向三十三天。作如是說。閻浮提人。不順法行。增長魔軍。減損天眾。復次修行者。隨順觀外身。過摩醯陀羅山。復有何等山海渚耶。彼以聞慧。或以天眼。見過摩醯陀羅山。見有一渚。縱廣一百由旬。有一足人。住在此渚。飲食根果。以自存生。壽命五十歲。樹葉為衣。不為屋宅。住在樹下。於此國中。多有師子猛惡之獸。其師子身。皆有兩翼。土田調適。無寒無熱。一切女人。皆如狗面。口出妙音。過此洲已。有一大海縱廣二萬由旬。海中有山。名摩利那羅。金銀頗梨毘琉璃寶之所成就。多有種種金色之鳥。曼陀羅華。俱除耶金花。六時常具。有神通力

大阿修羅。於此山中遊戲受樂。受愛色聲香味觸等。山長五千由旬。高一百由旬。有十五峰。皆是白銀。諸天女等在中受樂。為阿修羅之所惱亂以此因緣。諸天初共阿修羅鬪。一切天人愚癡凡夫。皆為女人之所使役。

復次修行者。隨順觀外身。過多梨那羅山。復有何等山海渚耶。彼以聞慧。或以天眼。過彼山已。見有大海。縱廣五千由旬。水中有魚。長一由旬。於此海中。有諸水人。身長五由旬。或作牛頭。或作豬頭。或作水牛頭。或駱駝頭。或師子頭。或作虎頭。或作豹頭。或獼猴頭。遍似一切畜生之面。如印所印。過此海已。有一大山。名曰輪山。一切諸欲。皆悉具足。天蓮花池。上味之果。若食其果。生樂七日。緊那羅王住此山中。以自業故。心常歡喜。上中下業。互相娛樂。遊戲受樂。其日輪山。縱廣二千由旬。過此山已。復有一山。名軍闍摩。其山皆以白銀成就。毘琉璃石。如天莊嚴。其山有樹。名曰女樹。於此山中。遍山諸樹。天欲明時。皆生嬰兒。日出能行。至於食時。皆成年少。至日中時。身色盛壯。至日晡時。年已朽老。拄杖而行。頭髮皓白。如霜著樹。至日沒時。一切皆死。一切眾生。共業而行。隨所作業。隨業受報。

復次修行者。隨順觀外身。過軍闍羅山。復有何等山海渚耶。彼以聞慧。或以天眼。見於南方。過此山已。有

一大海。於海水下五百由旬。有龍王宮。種種眾寶。以為莊嚴。毘琉璃寶。因陀青寶。頗梨欄楯。七寶莊嚴。光明摩尼種種眾寶。莊嚴殿堂。重閣之殿。猶如日光。有如是等無量宮殿。德叉迦龍王。以自業故。住此宮殿。是德叉迦龍王。日夜常修念佛念法念僧。過此寶堂五百由旬。有大惡海。一切眾生見者惶怖。多瞋惡龍以為圍遶。過此海已。復有一山。名曰牛王。其山具有一切眾生。於此山中。出於牛頭栴檀之香。第二旃檀。名曰黃色。其旃檀相。如日光明。一切凡人。不能得見。若人順法。轉輪聖王。出現於世。或有如法小王。出現於世。如轉輪王。則能得之。乾闥婆王。住此山中。歌舞喜戲。以自娛樂。過牛王山五百由旬。有一大海。名大水沫。大風音聲。過此海已。有一大山。名曰三峰。一曰金峰。二曰銀峰。三曰頗梨峰。其峰有池。名曰沫輪。金沙布底。天華莊嚴。鵝鴨鴛鴦充滿池中。風吹海水。擊三山峰。多殺大魚。以自業故。被打而死。

復次修行者。隨順觀外身。過大海已。復有何等山河渚耶。彼以聞慧。或以天眼。過前大海。見閻羅王決罪福處。一切眾生證業果處。是閻羅王所住境界。閻羅王法治諸罪人。是諸眾生。自心所誑。住黑闇處。過此住處。一百由旬。但有虛空。過百由旬。至閻羅王所住宮殿。其王宮殿。閻浮那提金之所成就。一切眾寶。以為莊嚴。

河泉流水蓮花嚴飾。縱廣一百由旬。其殿光明。如第二日。過此住處。無日月光。一切黑闇。海廣大故。日光不現。以地獄眾生惡業因故。一切黑闇。目無所見。不知東西。

復次修行者。隨順觀外身。遍觀眾生所住之處。若地獄處。若河若山。若樹若海。若諸天處。若畜生道。若餓鬼道。八方上下。頗有眾生。不生不死。不生不滅。頗有恩愛而不別離。無有一處不壞不變。無常恩愛。要當別離。如是比丘。不見一處。非愛別離。於五道中。無一指地非愛別離。隨諸眾生所住之處。無非生死。生滅無常。是故於此有為生死諸行之中。應生厭離。此是誑惑躁動障礙。多有憂悲。速疾不停。破壞磨滅。得已還失。如幻如夢。得之還失。此恩愛處。誑惑愚癡。無始流轉。欲瞋癡處。猶如怨家。詐為親友。愛欲住處。是故應離有為。起厭離心。捨於亂心。於無常境界。勿生喜樂。莫與愚癡而共遊戲。如是修行者。教諸眾生。如實隨順。觀於外身四十住處。無一眾生不依業生。無一眾生非業流轉。無一眾生不為業縛。如所作業。或善不善而得果報。彼比丘如是觀時。不見一眾生非業故生。無一眾生非業藏者。無一眾生非業流轉。如所作業。或善不善而得果報。彼比丘觀察業已。如實外身。隨順正觀。

復次修行者。隨順觀外身。云何觀於閻浮提中西方國土。山河海渚。彼以聞慧。或以天眼。見有大河。名曰富那。有諸花樹。婆鳩羅樹。婆籌迦樹。佉殊羅果。歧多迦花。那梨吱羅樹。多摩羅樹。有如是等種種眾樹。莊嚴其河。多有山谷。河邊有國。名吱迦移。過此國界。名辛頭河。河邊有國。名蘇毘羅。人民豐樂。食赤稻米。其國安樂。山林流水。過此國界。復有一國。名蘇羅沙吒。過此國界。復有一國。名波羅多。其土縱廣二十由旬。國中多有石榴蒲桃。其國有城。名彌多羅蒲迦。過此大城。有五大河。共合而流。從此以西。乃有大海。多饒種種惡魚惡獸。甚可怖畏。是修行者。見西海中。有一大洲。名曰迦羅。縱廣一百由旬。種種眾鳥。住在此洲。種種園林。甚可愛樂。是毘荼他之所住止。遊戲受樂。城名鉢利多。第二住處名曰長髮。其處可愛。此迦羅渚。重閣殿堂。多有流水。過此住處。有辛頭河。入西海口。有一大山。名曰蘇棄。住在海中。於此山中多有珊瑚。若有商人至此寶山。多獲珍寶。富樂無窮。

復次修行者。隨順觀外身。過此山已。復有何等山海渚耶。諸羅剎等住何等處。彼以聞慧。或以天眼。見有大海。多有大魚。五千由旬。多有螺貝。摩伽羅魚。提彌魚。提彌鮓羅魚。撓攪海水。風鼓大海。令魚亂行。行者復觀過此海已。有一大洲。名曰周遍可愛眾師子國。

其國有蛇。身長十里。飛空而行。無所障礙。壽命千歲。不相憎嫉。行者復觀。過此洲已。復有一海。名曰可愛。縱廣五由旬。於此水中。多有蓮華。眾蜂莊嚴。花臺廣大。有諸羅刹。名鳩迦羅。住此海中。食蓮花臺。恣意充足。行者復觀。過此住處。有一大山。名曰曠野。縱廣一百由旬。於此山中。多有白象。及迦陵頻伽鳥。出妙音聲。如是美音。若天若人。若緊那羅。若阿修羅。無能及者。唯除如來。

復次修行者。隨順觀外身。過此大山。復有何等山河海渚。彼以聞慧。或以天眼。見有大山。高五十由旬。其山多有毘琉璃林。有諸師子。羽翼具足。守護寶林。恐曼提呵羅刹。來奪其處。

復次修行者。隨順觀外身。過閻浮提。復有何等山河海渚。彼以聞慧。或以天眼。復見西海。縱廣一萬二千由旬。於彼大海。無山無城。水中唯有象頭魚身。豬頭魚身。行者復觀過此海已。有一大山。名曰金山。其山光明。照大海水。令大海水。猶如金色。莊嚴其山。山高三百由旬。廣五十由旬。有乾闥婆。名閻浮摩利。住在其上。心常悅樂。壽命二千歲。亦有中天。無量百千乾闥婆眾。住此山中。身如金色。一切色相。與天相類。食於樹果。其性勇健。一切阿修羅。住於水下。無能奪此乾闥婆眾所有根果。

復次修行者。隨順觀外身。過此海已。復有何等山海渚耶。彼以聞慧。或以天眼。見此大海。過五分已。有大輪山。真金所成。高千由旬。廣五百由旬。金剛為頂。於此山中。有緊那羅。及阿修羅。住在此山。是甄那羅。園林可愛。河流泉池。多有花果。獼猴遊戲。河名金水。廣半由旬。於此河中。多有金魚。遊洋躍鱗。行者復觀過輪山已。有一大海。縱廣一萬由旬。其海有渚。名曰寶渚。於此渚中。種種眾寶。無有土石。遍於渚上。皆是珍寶。行者復觀。過此海渚。復有何等山河海渚。彼以聞慧。或以天眼。見有大山。名曰白山。多有林樹。其色白淨。水沫圍繞。高一千由旬。縱廣五百由旬。行者復觀。過此山已。見有大山。名曰善雲。高百由旬。廣六十四由旬。空無人住。若夜叉。若緊那羅。畏阿修羅。悉無住者。過此山已。有頗梨山。高三千由旬。縱廣千由旬。河池林果。一切具足。如天之山。過此山已。有大清水。縱廣百由旬。多有螺貝。其水難行過此水已。有仙光山。諸阿修羅。住此山中。常畏天眾。多有姝女。種種莊嚴。酒河流溢。甄波迦果。及粘那果。生仙光山。其味甚美。食之殺人。

復次修行者。隨順觀外身。復有何等山河海渚。彼以聞慧。或以天眼。見六萬金山。紫磨金樹周遍山中。禽獸充滿。於此山中。處處多有金蓮花池。出大光明。一切

金山。須彌山王。住在其中。諸鬘持天。樓迦足天。三筭篋天。四天王天住此山上。於此山上。有如意樹。隨天所念。皆從樹生。一切禽獸。身皆金色。多有眾花。曼陀羅花。拘賧耶花。於山四陲。有四大林。一名歡喜林。二名雜殿林。三名鮮明林。四名波利耶多林。歡喜園中。有大樹王。名波利耶多。於此樹下。夏四月時。受五欲樂。遊戲自娛。四天王天。於歡喜園。遊戲受樂。四天王天。於此園中。歡娛受樂。故名歡喜園。鮮明林者。眾彩莊嚴。故名鮮明林。雜殿林者。種種雜殿。天子乘之遊戲受於可愛色聲香味觸等。故名雜殿林。波利耶多林。歡喜林中。一切天眾。受五欲樂。須彌山王。向閻浮提一方之面。毘琉璃寶。以毘琉璃光照力故。令閻浮提仰觀虛空。皆作青色。第三方面鮮明林中。諸天欲共阿修羅鬪。於此林中。集共議論。須彌山王。向瞿陀尼一方之面。真金所成。令瞿陀尼仰觀虛空。皆作赤色。第二方面。有雜殿林。於此殿中。盛天鬪具。須彌山王。向弗婆提一方之面。白銀所成。令弗婆提仰觀虛空。皆作白色。須彌山王。向鬱單越。一方之面。頗梨所成。令鬱單越。見空清淨。白光明色。行者復觀。四天王天。壽命幾歲。以閻浮提中五十年。為一日一夜。如是壽命滿五百歲。亦有中天

住。彼以聞慧。或以天眼。見須彌山王。有三十三天。住在山頂。所受樂行。不可具說。城名善見。縱廣十千由旬。七寶莊嚴。因陀青寶。金剛車乘赤蓮花寶。柔軟大寶。以為莊嚴。有善法堂。廣五百由旬。毘琉璃珠。以為欄楯。真金為壁。一切門戶。亦復如是。以一切莊嚴。嚴飾殿堂。釋迦天王。住善法堂。以善業力。受相似樂。人中百歲。為第二天一日一夜。如是壽命。滿一千歲。亦有中天。須彌西面。名曰沒山。日至此山。閻浮提人。謂之日沒。故名沒山

復次修行者。隨順觀外身。觀須彌山王。其量高下。彼以聞慧。或以天眼。觀須彌山。高廣八萬四千由旬。阿修羅王。住在其側。居此水下。以眾生業之所住持。令日旋轉。有大尊神。名曰健疾。常在前導。於胸目頃。能行十千一百五十由旬。周匝旋轉。以日為度知諸眾生壽命長短

復次修行者。隨順觀外身。觀四天下人所住之處。閻浮提國。弗婆提國。瞿陀尼國。鬱單越國。幾許量耶。彼見閻浮提國。七千由旬。弗婆提國。八千由旬。瞿陀尼國。九千由旬。鬱單越國。十千由旬。隨四天下地之形相。人面亦爾。像其地形。閻浮提人面之形相。上廣下狹。像其地形。其餘三方。弗婆提人面像地形。猶如半月。瞿陀尼人。面像地形。猶如滿月。鬱單越人。面像

地形。其面正方。如是外觀。觀四天下人之形相。如實了知。

復次修行者。隨順觀外身。云何觀於閻浮提國。北方國界山河海渚。彼以聞慧。或以天眼。見閻浮提北方有國。名曰婆嗟。其土縱廣。滿十由旬。次第二國。名民陀羅。其土縱廣二十由旬。次第三國。名首羅斯那。其土縱廣一百由旬。次第四國。名阿梯梨。其土縱廣一百由旬。次第五國。名曰陀羅。其土縱廣一百由旬。次第六國。名曰鳩留。其土縱廣一百由旬。次第七國。名摩陀羅。其土縱廣五十由旬。次第八國。名乾陀羅。其土縱廣一百由旬。次第九國名曰賒迦。其土縱廣一百由旬。次第十國。名婆陀羅迦。其土縱廣二百由旬。次第十一國。名陀羅陀。其土縱廣一百由旬。於此國中。多有山嶮。次第十二。名婆佉邏國。其土縱廣一千由旬。次第十三。名毘師迦國。其土縱廣二百由旬。次第十四。名摩醯沙國。其土縱廣二百由旬。次第十五名曰漢國。其土縱廣一千由旬。官屬都合。一千由旬。真漢唯有二百由旬。次第十六。名都法國。其土縱廣五百由旬。次第十七。名跋跋羅國。其土縱廣二百由旬。次第十八。名究頗羅國。其土縱廣五十由旬。次第十九。名鳩留摩國。其土縱廣。滿五由旬次第二十。名甘滿闍國。其土縱廣一百由旬。自餘小國及以空地。悉不在數。

復次修行者。隨順觀外身。觀閻浮提北方國界。復有何等山王。彼以聞慧。或以天眼。見有大山。名曰雪山。種種山峰。其山眷屬。廣千由旬。山中多有盧陀羅樹。松樹柏樹。天木之樹娑羅樹。多摩羅樹。多有夜叉。多緊那羅。多毘舍遮夜叉之屬。其山可愛。修學禪者。多依此山。河流甘美。大力龍等。住在山中。多有伎羅多人。住在此山。

復次修行者。隨順觀外身觀閻浮提北方國界。復有何等山河海渚。彼以聞慧。或以天眼。見雪山東。名懸雪山。多有可愛禽獸。滿中松柏之樹。及天木樹。那迷流林。婆鳩流樹。闍摩迦樹。過此山已。復有一山。名多摩伽羅。縱廣二十由旬。有一千窟。過此山已。有百由旬空曠之地。多有河池。無有藥草及以樹木。過此處已。有白銀山。名雞羅娑。金峰圍遶。毘留勒天王。住在其上。於山峰中。河池清涼。多有蓮花青優鉢羅花。池中多有鵝鴨鴛鴦而以莊嚴。過雞羅娑山。有一大山。名曰峰山。緊那羅王。在其山下。歌舞遊戲。於此山上。有五金峰。三頗梨峰。十白銀峰。無量天花。香氣可愛。山中有河。名鳩摩羅。從山流出。多有鵝鴨鴛鴦。充遍河中。過此山已。復有大山。名彌那迦。縱廣五十由旬。多饒阿修羅。住此山中。常樂歌詠。

復次修行者。隨順觀外身。觀閻浮提。復有何等山河海

渚。彼以聞慧。或以天眼。過此山已。見有大海。縱廣一萬由旬。多有大龍及堤彌魚。那迦羅魚。螺貝之類。過此海已。有一大山。名曰善意。山中有池。名曰凝酥。縱廣一由旬。其池可愛。於此池中。多有鵝鴨鴛鴦。迦陵頻伽鳥。其山縱廣五十由旬。山中有河。名曰橋尸迦。多有水鳥。莊嚴其河。過此山已。有一大海。縱廣二萬由旬。甚可怖畏。雷聲常吼。惡龍瞋恚。互相攻戰。或雨刀火。放大熾電。以瞋心故。吐毒相殺。

復次修行者。隨順觀外身。觀閻浮提過海龍已。有一大洲。名曰耽婆迦。縱廣一百由旬。多有諸大惡羅剎等。食魚自活。彼有地獄名曰婆迦。梵燒眾生。有一大河。名曰橋尸迦。滿河流血。頭髮骸骨。隨河而流。地獄縱廣五百由旬。受大劇苦。過地獄已。有一大海。狀如地獄。縱廣一萬由旬。其水青黑。無龍夜叉。無乾闥婆過此海已。北方有海。名曰寶滿。眾山圍遶。林樹無量。松柏栴檀。如意的樹。山中復有無量果樹。過此山已。有一大山。名曰彼岸。縱廣五千由旬。於此山中。多梨那羅果。吱羅樹果。一切時果。六時具足。河池充滿。鵝鴨鴛鴦。諸大仙人。住在山中。山有千峰。種種眾寶。莊嚴其山。山有種種毘多羅樹。皆是金樹。種種眾香。過此山已。有一大河。名曰石水。於此河中一切眾生。若草若木。若人非人。若禽若獸。入者如石。其河兩岸。

生諸竹林。名曰歧遮。風吹相摺。自然生火。燒殺無量百千眾生。行者復觀。過此河已。有一大河。名曰斯陀。廣十由旬。長三百由旬。無人能度。以水鹹故。若有入者。身即碎裂過此河已。有渚名閻浮摩。有乾闥婆。名曰常樂。住此渚上。多行布施。淨持禁戒。心常歡喜。離於憂惱。欲果具足。於此渚上。金樹具足。毘琉璃花。充滿池中。近須彌山。以山勢力。一切河水。及諸禽獸。皆作金色。多有無量憂鉢羅花。拘物陀花。處處酒河。洋洋溢流。自然稻米。不須種植。其渚縱廣二千由旬。過此渚已。無有一切山河樹林。有一大海。名水沫輪。海中多有火毒惡龍。名曰電光。過此海已。有一大山。名涅蜜沙。山中有窟。名堤彌沙。黑暗之窟。窟中多有化生龍女。初夜化生。端正具足。莊嚴其身。壽命一夜。於日出時。則皆老死。殺生餘業。故受斯報。過此山已。復有一山。名曰蘇摩祇利。縱廣五百由旬。過此山已。有一大山。名須彌等。縱廣五百由旬。於此山北。有一大林。名岐多迦林。有羅剎。名曰惡夢。住在此林。其行速疾。於胸目頃。能行至於百千由旬。為諸眾生。作不利益。作不安樂。

復次修行者。隨順觀外身。觀閻浮提鬱單越二國中間。復有何等山河海渚。何處頗有不生不死非退非滅非業因緣。非愛別離。非怨憎會。是故於生死中得生厭離。應

離縛著者。以求解脫。厭於生死。於生死中勿生貪樂。莫與愛心而共遊戲。勿以愛網而自纏縛。莫樂生死。一切生死。熾然大苦。憂悲苦惱。愛別離苦。怨憎會苦。大火熾然。於地獄餓鬼畜生天人之中。無常變壞。癡人貪著。謂之為樂。應生厭離。莫住魔境。勿與煩惱而共遊戲。後生悔心。如是修行者。隨順觀外身。如實見於生死。不住魔境。離於垢濁。離疑曠野。

復次修行者。隨順觀外身。觀閻浮提北方。復有何等山河海渚。彼以聞慧。或以天眼。見有大山。名俱翅羅跋羅。縱廣三十由旬。高十由旬。於彼山中。無量百千俱翅羅鳥。青無憂樹。赤無憂樹。七葉花樹。軍陀羅樹。賢迦曇婆婆花。那摩利花。金余提迦花。蘇摩那花。深婆羅花。多羅花。卑陵伽花。鳩迦華。瞻婆花。軍陀親命花婆利師迦花。隨其時節。皆自敷榮。或於異時。鬘持天眾。離本住處。遊戲此山。有諸夜叉。住此山中。歡喜受樂。不惱天眾。於此山中。多有俱翅羅鳥。過此山已。有大海濱。名曰鵝住。其中多有百千鵝群。無量蓮花。如是海濱鵝鴨鴛鴦珠嘴之鳥。民那羅鳥。咽喉鳥等。其蓮花色。如融金聚。十千由旬。諸蜂圍遶。遍覆其上。過此以北。有鬱單越。有一大海。縱廣千由旬。多有大魚。堤彌鯢魚。那迦羅魚。失收摩羅瓮魚。龜等。滿大海中。其水青色。猶如虛空。深十千由旬。螺貝之

母。住此水中。身廣十里。水下有山。螺有大力。敵千象力。墮山峰上。則皆破碎。過此海已。有一大海。名曰乳海。縱廣五千由旬。洪波常起。大惡毒龍。常如雷聲。

復次修行者。隨順觀外身。觀閻浮提北。復有何等山河海渚。彼以聞慧。或以天眼。見諸大山。其數五百。金銀頗梨一千由旬。近鬱單越。多有蓮花。如日初出。過此山已。有一大國。名曰乳旋。山河園林。多有鳥獸。夜又止住。心常歡喜。多有花樹。眾物具足。

復次修行者。隨順觀外身。觀閻浮提北。復有何等山河海渚。彼以聞慧。或以天眼。觀閻浮提及鬱單越二國中。更無有國。鬱單越國。縱廣十千由旬。三十六億聚落可愛。三十六億所受之樂。少減四天王天。天無骨肉垢汗。天亦不胸。鬱單越人。有骨肉垢汗。目有視胸。無我我所。亦無我慢。死則決定生於天上。離慢詔曲。不起妬嫉。心常歡喜。不畏夜叉羅刹。毘舍遮鬼。鳩槃荼鬼。師子虎豹。夜叉惡龍惡蟲之類。亦無荒儉寒熱飢渴疾病。遠離一切怨家恐怖。互相愛敬。不為妨礙。無有王賊水火刀兵之畏。金樹光明。晝夜不別。金鳥銀鳥。珊瑚之鳥。若樹若鳥。種種雜色。歡喜如人。雖無心識。亦如人法。

復次修行者。隨順觀外身。觀鬱單越復有何等可愛味耶。

彼以聞慧。或以天眼。見鬱單越。有十大山。何等為十。
一名僧迦睒山。二名等峰山。三名陀摩勿力伽山。四名
白雲持山。五名高聚山。六名普鬘山。七名時節樂山。
八名持歡喜山。九名如意山。十名俱睒耶舍山。是名十
大山。鬱單越國大海周匝。如閻浮提。有四大山。何等
為四。一名雪山。二名民陀山。三名摩羅耶山。四名雞
羅娑山。鬱單越國。十種大山。亦復如是。

正法念處經卷第六十八