

正法念處經卷第七十

身念處品之七

復次修行者。觀諸眾生業之果報。如此眾生。應當啼哭。如何乃作歌舞戲笑。而不觀於放逸。眾生地獄受苦啼哭悲哀。不知眾生愛網所縛。以身口意。作惡業故。墮於地獄餓鬼畜生。受大苦報。憂悲啼哭。受種種苦。如其業行。墮活地獄。黑繩地獄。眾合地獄。叫喚地獄。大叫喚地獄。焦熱地獄。五種愛故。愛於色聲香味觸故。為之所縛。流轉在於生死大海。如是修行者。觀行岸住人己。如實知外身。

復次修行者。隨順觀外身。觀鬱單越。復有何等可愛山林。彼以聞慧。或以天眼。見鬱單越。有一大山。名曰心順。縱廣一千由旬。於此山中。常有緊那羅女。於山峰中。歌眾妙音。河岸園林。平處山谷。多有華池。有諸林園。所謂歧多歧林。次名龍林。次名那梨吱羅林。次名婆那娑林。次名佉羅林。次名菴娑林。次名無遮林。次名金毘羅林。次名迦卑他林。次名孔雀林。次名俱翅羅林。次名鸚鵡林。次名河池林。次名蓮華林。次名優鉢羅林。次名辛頭波利多林。次名鳩羅婆迦林。次名命

命鳥林。次名多羅林。如是林中。一切珍寶。美妙之音。一切人間。歡喜受樂。癡愛所覆。轉增愛火。若有聞此緊那羅女歌頌之音。百倍增長。若有飢鹿。食草在口。聞此歌音。不覺遺墮。飛鳥在樹。雙鳥遊戲。啄食美果。聞此音聲。皆悉止住。眾蜂聞聲。不飲美味。若有仙人在虛空中。聞其歌音。即住不行。如是心順山中緊那羅女歌頌之音。甚可愛樂。其山皆是毘琉璃寶金銀為石。珊瑚為樹。真珠為沙。鉢婆羅池。以頗梨寶為蔓鉢羅。多有白鵝。其色如貝。復有諸鹿。七寶莊嚴。於園林中。有俱翅羅孔雀命命。其音可愛。復有池水。眾蜂莊嚴。如是心順山中一切眾人。若見若聞。心生愛樂。遍於山上一切男女。歡喜戲笑。心生悅樂。此心順林。復有第二可愛之事。如須彌山所出光明。上照二百由旬。心順山中光明。上照二千由旬。其光白淨。金樹光明。以毘琉璃山光力故。皆作白色。如須彌山王金色光明。草來近之。皆作金色。如是心順山光。令一切禽獸河池華樹皆作白色以心順山光明力故。山有人住。名曰白人光明亦白。住在此山。大力端嚴。心常歡喜。第一清淨。妙香塗身。華鬘莊嚴。歌舞戲笑。愛樂音聲。不生嫉妬。無我所心。亦無我慢。一切光明。皆作白色。種種末香。以散其身。種種歌音。聞之悅樂。如意之樹。出香美酒。飲之無患。隨其所念。衣從樹出。衣無線縷經緯之別。

種種飲食。種種莊嚴。種種眾鳥。出妙音聲。令人睡息。復有妙音種種眾鳥。令其覺寤。種種花池。生種種華。如是白光明人受業果相。如其所作上中下善業。受樂成就。

復次修行者。隨順觀外身。觀此眾生。云何現見他善業盡而就死苦。云何不覺。初不生苦。於受生時。父母精血。於尿道中。識生受胎。業風所集。和合動之七日一變。名阿浮陀。阿浮陀中。以於先世不殺生故。識心不滅不爛。第二七日。名伽那身。煩惱癡識。不壞不滅。如是七七日。名曰肉團。住在胎中屎尿之間。若母動身。若母飲食。被壓辛苦。如壓蒲桃。復以業風。吹動肉團。肉團增長。生於五胞。所謂兩手兩足及頭。復以業風所動增長。生於膜衣。從膜衣中。有脈如筒。上衝生藏。若其母食冷食熱食。或美不美。從筒孔中。入其臍中。為胎中命。令其不死。如是胎中。受大苦惱。若於胎中不死不壞。為尿月水之所穢污。十月住胎。如在牢獄。苦惱逼迫。一切身分。猶如山壓。從胎中出。既生之後。風日所觸。受大苦惱。棄之於地。隨意捨行。自嗽其指。指中生乳。以自增長。而得壽命。增長嬰兒。轉成盛年。漸至衰老。時風所滅。眾生業故。業藏流轉。如業所作。或善不善。諸業成就。如此眾生。現見業法果報苦惱。而猶放逸。於生死中苦受之本。所謂生也。寒熱飢渴。

疲極病瘦。愛別離苦。怨憎會苦。於生死中。生為大苦。破壞生具。生死流轉。無常苦空。生滅無我。云何鬱單越人而不覺知。如此山谷園林花果河池蓮花。一切皆當無常破壞。歸於虛空。如是眾生。一切皆死。生於天上。天上命終。隨其本業。墮於地獄餓鬼畜生。是修行者。如是觀於業法果報。見生死過於白光明人。生悲愍心。

復次修行者。隨順觀外身。鬱單越國。復有何等可愛山林。彼以聞慧。或以天眼。見鬱單越。有一大山。名俱賒耶舍。縱廣千由旬。有蓮花池。名曰清涼。縱廣五百由旬。金色蓮花。充滿其中。無有泥濁。於此池中。多有眾蜂。鵝鴨鴛鴦以為莊嚴。蓮花池中。有天俱賒耶舍之花。曼陀羅華。林樹華果。河谷園林清涼之池。如前所說。於俱賒耶舍山半山之中。五百由旬。有八萬四千殿。奇特可愛。真金為殿。白銀欄楯。白銀為殿真金欄楯。頗梨為殿。毘琉璃寶以為欄楯。毘琉璃殿。頗梨欄楯。青寶玉殿。車乘欄楯。車乘寶殿。青因陀寶以為欄楯。如是諸寶欄楯。互相間錯。鈴網彌覆。歌舞戲笑。伎樂音聲。心常歡喜。葡萄蔓覆。猶如天中善見大城。天善法堂。俱賒耶舍莊嚴大山。亦復如是。八萬四千殿。園林河池。樹林花果。一切具足。俱賒耶舍山中所住之人。名曰雜色。心常歡喜。歌舞戲笑。飲食樂故。復次修行者。觀業果報。如是眾生。何故不見愛別離苦。

一切眾生恩愛別離。行於異處。不知一切皆當死滅。隨業受報。若有善業生人天中。若不善業。墮於地獄餓鬼畜生。此雜色人。心懷放逸。不知厭足。愛著色聲香味觸樂。為愛所縛。愛河所漂。欲火所燒。而不覺知。無常死滅。入大黑闇。不見老苦。破壞少壯。不見死火。欲來燒人。能令永離。一切親愛。死如大火。燒人命樹。焚眾生林。

復次修行者。隨順觀外身。鬱單越人。以何業故。生十山中。何等十山。一名僧迦捺山。二名平等峰山。三名勿力伽山。四名白雲持山。五名高聚山。六名鬘莊嚴山。七名因陀羅樂山。八名歡喜持山。九名心順山。十名俱除耶舍莊嚴山。彼以聞慧。或以天眼。見此眾生。前世善業。生此山中。不殺。不盜。不邪淫。不飲酒。行十善業。生此山中。復次修行者。觀業果報。以何業故。彼諸眾生。色力形相。勝餘眾生。彼以聞慧。或以天眼。見此眾生。正見行施。心不諂曲。不惱眾生。直心憐愍。順法修行。親近正法。以是因緣。身壞命終。生於善道。四天王天三十三天。於彼命終。生於此間。此間命終。生於彼處。

復次修行者。觀業果報。此諸眾生。以何業故。而受勝報。彼以聞慧。或以天眼。見此眾生。以前世時。於怖畏者施以無畏。見人就死出於右門。反縛而出將至塚間打惡

聲鼓。遣旃陀羅。欲斷其命。贖之令脫。以是因緣。身壞命終。生於善道。若四天王天三十三天。若夜摩天。

復次修行者。隨順觀外身。此諸眾生。以何業故。於勝天中勝於餘天。色相可愛。眾人供養。彼以聞慧。或以天眼。見此眾生。於前世時。樂聞正法。聽佛正法。聖法毘尼。讀誦佛法。乃至一偈。讀誦思惟以聞一句正法因緣。作轉輪王。主四天下。從此命終。生於天上。一返二返。乃至七返。於六欲天。謂四天王處。三十三天。夜摩天。兜率陀天。化樂天。他化自在天。從天命終。來生此間。以善心故。受於色聲香味觸樂。還生天上。天上命終。先聞法故。於未來世。得初禪定。生梵身天。若梵眾天。若大梵天。復以聞法種子因緣力故。於未來世。得第二禪。從此命終。生少光天。無量光天。光音天。復以聞法種子因緣力故。於未來世。得第三禪。生遍淨天。福德生天。復以聞法修行因緣。問難思惟。於未來世。得第四禪。以離著智火。燒煩惱樹。生無量善天。遍善天。廣果天。復以聞法因緣。種子修行。讀誦問難思惟。為邪見說。令住正見。盡一切有。度於險難。得緣覺道。若發阿耨多羅三藐三菩提願。則成無上正覺。明行足善逝世間解無上土調御丈夫天人師佛世尊。以聞正法因緣力故。聞正法者。謂聞布施持戒。以為根本。何以故。此聞法者。若在家出家。聞布施果。既了知已。

而行布施。知布施果。聞持戒果。而持禁戒。聞智慧果。修集智慧。聞已即得生天。終得解脫。是聞法者。生天涅槃之種子也。於一切施。若資生施。若無畏施。若以戒施。聞正法施最為第一。若聽正法第一持戒。若聞正法。為他人說。令捨不善。令法增長。是正法父。

復次修行者。隨順觀外身。過罽單越。復有何等人住。彼以聞慧。或以天眼。見罽單越北。有國縱廣二千由旬。一名迦除毘利。縱廣三百由旬。有河名迦除毘梨。人所住處。亦名迦除毘梨。河池蓮花。花果園林枝葉相覆。如前所說。過此國已。有河名阿彌多。其邊縱廣七百由旬。園林華池。皆悉具足。亦如前說。阿彌多河邊。有五國土。一名天冠池國。二名波羅賒池國。三名鬘衣國。四名孔雀音國。五名山澗住國。天冠池國。縱廣一百五十由旬。波羅賒池國。縱廣一百五十由旬。其鬘衣國。縱廣二百由旬。孔雀音國。縱廣一百由旬。山澗住國。縱廣一百由旬。復有十國。一一國土。各百由旬。何等為十。一名拘登伽國。二名持香國。三名黑復國。四名轉目國。五名山嶮岸國。六名順行國。七名四方國。八名圓國。九名髮覆國。十名僧伽多國。復觀此國。河池園林。花果具足。亦如前說。彼洲四方。人面亦然。如閻浮提。人面像大洲。上廣下狹。罽單越人。面像大洲。亦復如是。觀罽單越國。一切洲渚。山谷園林華果河池。

禽獸具足。如是觀已。如實知外身。

復次修行者。隨順觀外身。過罽單越國瞿陀尼國。二國中間。復有何等山林海渚。彼以聞慧。或以天眼。見罽單越國瞿陀尼國。二國中間。有一大海。名曰普眼。廣一萬由旬。有一水眼。廣一由旬。龍勢力故。過此大海。有一大山。名遊戲鬘。縱廣十千由旬。色如聚墨。龍氣燒故。過此山已。有一大海。名具思彌。縱廣一千由旬。多有大魚。堤彌魚。堤彌鯢羅魚。軍毘羅魚。那迦羅魚。如是等魚。充滿海中。其海甚深。見者怖畏。於此海中。有樂住龍。離於瞋恚。過此大海。有一大海。名曰水雲。縱廣十千由旬。於此海中。大波涌出。或十由旬。二十由旬。三十由旬。過此海已。有一大洲。名真珠蛤。多有真珠。若魚若龍。於水中死。棄於此洲。其洲縱廣一千由旬。過此洲已。有一大山。名曰寶山。縱廣正等。五千由旬。七寶山峰。毘琉璃等。猶如第二須彌山王。過此山已。有甄叔迦林。縱廣二千由旬。種種園林。花果具足。過此林已。有一大山。縱廣五千由旬。金蓮華池。鵝鴨眾峰。出眾音聲。過此山已。有一大海。縱廣十千由旬。金色之水。充滿其中。出金色光。海有金山。名曰金水。高五百由旬。過此山已。有瞿陀尼。縱廣九十由旬。有十億聚落。一萬二千城。第一大城。其數五百。如閻浮提。有三百餘大城。所謂波吒梨弗多城。如

是瞿陀尼大雲聚等五百大城。其大雲聚城。縱廣十二由旬。四交街巷。屋宅樓閣。充滿城中。住於中國。第一大城。名曰百門。次名欄楯。次名泥目羅。次名光明。次名山谷。有如是等第一大城。攝於中城。復有大國。名伽多支。次名僧差那多國。次名摩尼國。次名銀國。次名幡國。有如是等第一大國。譬如閻浮提中第一大國。謂迦尸國。橋薩羅國。摩伽陀國。瞿陀尼國。第一國土。亦復如是。次有中國。謂尼棄羅國。次名單持國。次名遮都羅國。次名俱蘭荼國。次名鞞多娑國。次名窟行國。瞿陀尼界。有如是等。第一中國。有二十五國。攝一切國。如閻浮提十八大國。瞿陀尼國。有五大河。一名廣河。二名均周師波帝河。三名月力河。四名樂水河。五名僧岐那河。如閻浮提四大河。所謂恒伽河。辛頭河。婆叉河。斯陀河。瞿陀尼國。有五大山。何等為五。一名龍飛山。二名三峰山。三名珠門山。四名百節山。五名堅山。如閻浮提中有四大山。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。瞿陀尼國。有三大池。一名深岸池。二名無間池。三名放光池。如閻浮提阿那婆達多池。及瞻波池

如閻浮提女人二乳流汁。瞿陀尼女人三乳流汁。亦復如是。如閻浮提園林具足。花果河池。一切具足。其果半味。其華半香。河水半味

復次修行者。隨順觀外身。眾生何業生瞿陀尼。以下中業。生瞿陀尼。彼以聞慧。或以天眼。見餘生處。少戒少施。少業少順法行。云何少戒。於前生處。以貧窮故。受雇持戒。或畏刑罰。以清淨心。禮佛法僧。親近國王。得財布施。以近王故。不讀誦經。施非福田。貪邪見人。謂為福田。十善垢濁。行不清淨業因緣故。閻浮提死。生瞿陀尼。如是不知善不善故。食半味食。少智少慧。貪著女人先業因緣。生瞿陀尼。一切眾生。以業藏故。由業故行業故流轉。如其所作善不善業。得如是果若作善業。生人中。若不善業。墮於地獄餓鬼畜生。以業因緣。得相似果。如種種子。譬如種穀得穀種麥得麥。稗子生稗。如以種子種於薄地。收果減少。若以種子種之良田。多收果實。如種赤稻。不生餘物。種豆得豆。種甘蔗者。則得甘蔗以田勝故。得果亦勝。如三種田。一者福田施。二者福田苦施。三者苦施。福田施者。名之為上。福田苦施。名之為中。苦施為下。除思功德。譬如外三種田。一者饒石。亦多水衣。名為中田。二者其水豐足。無有草穢。又無水衣。亦無寇賊。名為上田。三者多有水衣草穢。其水不調。又多寇賊。是名下田。

若諸田夫。勤加功力。則得果實。此內外法。以業藏故。隨業流轉。業轉而行。各各勢力。各各因緣。各各受生。瞿陀尼人。不修淨業故。生於此處命終。自業流轉生死。如是修行者。觀外法業已。如實知外身

復次修行者。隨順觀外身。過瞿陀尼。復有何等山河海渚。彼以聞慧。或以天眼。見瞿陀尼國。弗婆提國。兩洲中間。有一大海。名清淨水。縱廣一萬二千由旬。清水盈滿。多有螺貝。提彌魚。提覬羅魚。那迦魚摩伽羅魚。軍毘羅魚。失收摩羅魚。魚亦青色。過此海已。有珊瑚山。縱廣五千由旬。毒害眾生。住在山中。過此山已。有熱水海。多有毒蛇。毒蛇氣故。令海水熱。無有一眾生。以蛇毒故。眾生皆死。以毒熱故。過此海已。有一大海。名曰赤海。縱廣一萬五千由旬。龍阿修羅。住此海下。以飲食故。互相瞋恚。常共鬪諍。有龍名曰摩多梨那。有阿修羅。名僧伽多。過此海已。有一大洲。名羅刹女國。縱廣二千由旬。有羅刹女。名曰長髮。住在此洲。噉食火燒香花及肉。一念能行二千由旬。常求人便。心常憶念。是羅刹洲。骸骨血肉。狼藉臭穢。充滿其洲。過此洲已。有一大洲。名毘舍遮鬼女國。縱廣五千由旬。毘舍遮鬼。名曰髮覆。住在此洲。過此洲已。有一大山。名曰饒山。縱廣五百千由旬。多饒樹林。所謂那梨歧羅樹。次名波那婆樹。次名無遮果樹。次名多

羅樹。次名多摩羅樹。次名卑耶羅樹。次名俱羅迦樹。次名陀婆樹。次名法提羅樹。次名提羅迦樹。次名阿殊那樹。次名迦曇婆樹。次名泥荼羅婆樹。次名佉殊羅樹。次名菴婆羅樹。次名卑末槃陀樹。次名婆多利樹。次名婆吒樹。次名甄叔迦樹。次名龍樹。次名無憂樹。次名騏鄰陀樹。次名岐多迦樹。次名迦尼迦羅樹。次名阿堤目多迦樹。次名那浮摩利迦樹。次名波吒迦樹。次名波吒羅樹。次名迦卑他樹。次名毘羅婆樹。次名天木香樹。次名波頭摩樹。次名瞻波迦樹。次名迦羅毘略迦樹。次名青無憂樹。次名鳩羅婆迦樹。次名軍陀樹。次名婆陀羅樹。次名鳩吒闍樹。多有如是種種果樹。處處流泉。乾闥婆王。遊戲彼林。過此山已。有一大海。縱廣五百由旬。名曰乳水。其水色味。如乳無異。海有大魚。長五由旬。住在海中。過此海已。有一沙山。縱廣一千由旬。無有林樹。及諸藥草。過此山已。有一大海。名曰龍滿。縱廣六千由旬。海有諸龍。名栴遮羅。住此海中。自相鬪諍。樂注大雨。過此海已。有一大海。名蘇無陀羅。縱廣二千由旬。其水不動。清淨湛然。多有軍毘羅魚。那迦羅魚。失收摩羅魚。螺貝之屬。復次修行者。知業法果。彼以聞慧。或以天眼。見如說處山河海渚林樹之處。無有一處不生不死不生不滅。一切恩愛。無不別離。無有一處非業故行。無有一處而非

業藏。無有一處非業流轉。受自業果。或生或死。無有山河海渚非生死處。山河海渚無鍼鋒許。非我生處。百千億。億億百千生死之中。皆愛別離怨憎會。百千億億百千生死之處。墮於地獄餓鬼畜生。無始無終。貪瞋癡網之所繫縛。流轉生死。是故應當厭離生死。勿生貪著。此生死者。甚為苦惱。久受堅牢。痛苦難忍。老死憂悲苦惱愁毒。一切有生。必當墮落。歸破壞門。於生死中。無有少常。譬如日出。無有少闇。觀生死中。亦復如是。如是修行者。觀外身得如實知外身。復次修行者。隨順觀外身。過平等海。復有何等山河海渚。彼以聞慧。或以天眼。見弗婆提國。縱廣八千由旬。多有眷屬。小洲具足。聚落城邑。河池林樹。洲渚山窟。行列樹林。花果禽獸。一切具足。有六大山。一名大波除山。二名新鬘山。三名孔雀集山。四名獸峪山。五名海高山。六名真珠鬘山。遍弗婆提。如閻浮提有四大山。如前所說。大波除山。縱廣三千由旬。於此山中。有三大林。其一一林。皆悉縱廣一千由旬。一名須彌林。二名流水林。三名峪鬘林。眾樹具足。所謂呵梨勒樹。次名平面樹。次名峪生樹。次名枝等樹。次名岸生樹。次名石生樹。如閻浮提樹說。住此山者名大鬘人。山中有河名婆盧河。次名流沙河。次名狹流河。次名速流河。次名龍水河。次名光林河。次名征迦河。第二大山。名

曰林鬘。縱廣一千由旬。此山有林。名鳩吒林。次名行林。次名天木行林。次名煙林。次名久垂林。山中有河。一名多羅覆。次名角圍河。次名愛水河。次名攝念河。次名煙笑河。林鬘山中。所住之人。名俱知羅。復次修行者。觀第三山。名孔雀聚。縱廣千由旬。此山有四大林。一名雲林。二名百池林。三名高吼林。四名真珠輪林。復有大河。所謂泥均輪陀河。次名大喜河。次名愛林河。次名先流河。次名吉河。於孔雀聚山有住人。名曰青咽。復次修行者。觀弗婆提。有第四山。名獸峪。此山有林名闍知羅林。次名可愛林。次名彌伽林。花果具足。亦如前說。林中有河。名涅茂迦。次名普笑。次名歌羅羅。林中有獸。名曰調伏。次名普影。次名毛獸。次名見走。次名為馬。次名無道。次名仙獸。次名多羅頭擎。次名好耳。次名象頭。次名第一兒。次名愛影。次名兔毛。次名駝身。次名黑尾。次名白頭。次名端正。次名蛇舌。次名狗牙。次名伽婆耶。次名鉗婆。次名碓井井。如是等獸。閻浮提中。或有或無。獸峪山中園林流池華果樹木。一切具足。亦如前說。一切華池。如閻浮提。住獸峪山人。名曰速方。復次修行者。觀弗婆提國。有第五山。名曰海高。縱廣一千由旬。園林流池。華果具足。亦如前說。此山有林。

名曰三滍林。次名咽喉閉林。次名山山林。林中有河。名曰三角。次名高喚。次名石聲。人住海高山者。名遮株羅。觀海高山已。如實知外身

復次修行者。隨順觀外身。觀弗婆提。有何等山。彼以聞慧。或以天眼。見第六山。名真珠鬘。縱廣一千由旬。園林流池。周遍具足。種種花果。禽獸具足。亦如前說。真珠鬘山。出一大河。名不見岸。廣一由旬。有人住於真珠鬘山。名曰普眼。如是弗婆提。六山圍遶。弗婆提國。有三大城。一名善門城。二名山樂城。三名普遊戲城。一一大城。廣三由旬。中下之城。有六十三。有一中城。名鳩吒舍。次名大波舍。次名普吼城。有如是等中城之中。第一最大下城。名一切負。次名大音城。次名曠野孔穴城。有如是等小城之中。第一最大。復有三億五十萬三千五百五十六聚落。第一聚落。名迦戶摩羅。次名水沫。次名根村。次名樹啼村。次名一切人。次名葉聚落。次名毘頭羅。次名波迦村。次名毘吒聚落。次名摩摩聚落。次名那提。次名伽吒甕。次名徒呵。次名林聚落。次名赤旋。次名阿叉。次名風吹。次名鬘村。次名頂樹。次名黑飯。有如是等第一聚落。此等眾人。其面圓滿像地洲形。閻浮提人耳髮莊嚴。鬘單越人。眼為莊嚴。瞿陀尼人。項腹莊嚴。弗婆提人。肩髀莊嚴。四天下人。自身嚴好

復次修行者。觀業果報。眾生何業生弗婆提。有上中下業。彼以聞慧。或以天眼。見此眾生先世。不知業法果報。以不知故。施非福田。或難乞求。爾乃施與。或勤苦求。亦如前說。以此業故。名下品生。若有眾生。持中品戒。若近國王法故。不殺眾生。非清淨心。以此因緣。身壞命終。生於天上。從天命終。生弗婆提。名中業生上上業。聞於正法。受持讀誦。為他人說。而生隨喜。如說修行。無有一法能度生死險道曠野。如聞正法。受持讀誦。為他人說。諸施中勝。所謂法施。第一持戒。謂聞正法。聞正法智。最為第一。正法者。亦如前說。觀弗婆提業果報已。如實知外身

復次修行者。觀弗婆提內。復有何等山河海渚。彼以聞慧。或以天眼。過弗婆提八千由旬。見有大山。名曰磁石。縱廣三千由旬。此山四面一萬由旬。有微少鐵。皆悉速赴。走奔此山。過此山已。有一大海。七千由旬。名曰波行。圍遶五山。猶如環玦。何等為五。一名鍼口山。二名大藏山。三名多吒迦山。四名蛇多山。五名歡喜山。過此山已。有一大洲。名陀吒迦曼荼。縱廣三千由旬。多有夜叉緊那羅。住在此洲。河池樹林。花果具足。甚可愛樂。閻浮提中。弗婆提中。所有禽獸。此洲悉有。過此洲已。有一大海。名多星宿。海中有山。名優陀延。有十三峰。遶此大海。去須彌山不遠。外道說

言。與閻浮提人善不善業。為增上緣。善不善風。於優陀延山中出於星宿。諸婆羅門外道論師。失於業報。不知真諦。於人王所。說言。星宿諸曜所作。非業果報。是諸外道婆羅門論師。邪見倒說星曜所作。非業果報。若星曜所作非業果報。日月勝故。善不善時節流轉。一切時節。而有華果。日月若勝何故日月為餘曜所覆。所謂日莎婆奴月羅睺。一切星宿為曜所覆。曜為餘覆。以是善不善故。宿曜亦有善不善業。是故善不善業。眾生自業。非星曜作。

復次修行者。隨順外身。觀曜星宿。見業果報。非曜等作。觀多星宿海已。觀須彌山優陀延山峰已。如實知外身。

復次修行者。觀多星海。縱廣七千由旬。過此海已。有諸神仙。住在此洲。山河林樹。花果具足。如閻浮提。其洲縱廣三千由旬。仙人夜叉之所住止。一切如意樹。花果具足。過此洲已。有大圍山。及有大海。三千由旬。在閻浮提弗婆提二國中間。如是大海。名冷暖水。縱廣三千由旬。多有螺貝。堤彌魚。堤彌鮓羅魚。那迦羅魚。摩伽羅魚。失收摩羅魚。龜鼈之屬。住大海中。過此山海。有一大海。名曰赤海。去閻浮提不遠。縱廣五千由旬。赤水滿中。多有大魚。其魚赤色。互相食噉。以魚血故。令海水赤。故名赤水。過此海已。有一大海。名

曰清水。縱廣七千由旬。山河具足。多有大魚。第一極深。過此海已。有一大海。名曰寶渚。縱廣三千由旬。一切眾寶。集在此渚。金沙車乘。真珠珊瑚。蘇摩羅寶。種種具足。有摩偷果。名亂心毒。生在樹上。若閻浮提人。取果食之。七日如死。若有飛鳥。食之即死。過此渚已。有一大海。名曰鹽。縱廣七千由旬。多有螺貝。真珠蚌蛤。堤彌魚。堤彌鮓羅魚。軍毘羅魚。那迦羅魚。充滿其中。復有諸龍。夜叉羅刹。毘舍遮鬼。皆住水中。水下多有無量諸山。此閻浮提洲。五百小洲。以為圍遶。略說勝者。所謂金地洲。次名寶石洲。次名幢鬘洲。次名迦那洲。次名螺貝洲。次名真珠洲。次名圍洲。次名光明洲。次名翳沙波陀迦洲。次名康白洲。次名普賢洲。次名心自在洲。次名黑雙洲。次名香鬘洲。次名三角洲。次名須犀孳洲。次名除那斯都洲。次名阿藍迦洲。次名楞迦洲。有十二山。羅刹所住。次名彌留毘羅迦洲。次名山住洲。次名赤貝洲。次名赤真珠洲。次名雪旋洲。次名沙塵遶洲。次名無道洲。次名五銅洲。次名覆洲。次名除吉帝力洲。次名女國洲。次名饒樹洲。次名翳沙波陀洲。次名丈夫洲。閻浮提界。說如是等最勝小洲。此閻浮提。縱廣七千由旬。周遍可愛。如前所說。復次修行者。隨順觀外身。觀日月光照何等處。彼以聞慧。或以天眼。見日月光照須彌山王。四面四天下。及

照大海。照須彌山王八萬四千由旬。光照山側。但周其半。斫迦婆羅金剛之山。周圍三十六億由旬。難忍業火。燒然金剛斫迦婆羅山乳海之水。近則成酪。轉近此山。則成生酥。漸漸復近。則成熟酥。漸漸近之。為地獄火。燒之磨滅。是故不滿。閻浮提等。是修行者。觀於欲界。如實見之。厭離欲意。不見一處常不破壞不變易法。於一切處。無始生死。自業果報。因緣力故。自業果報之所戲弄。無有一處不生不死。若百若干。若百千返。無量無邊。生死無間。觀內外身。厭離欲愛。於色聲香味觸。心不愛樂。如是那羅帝婆羅門。長者聚落。修行比丘。修身念處。不住魔境。聞說如是念處已。有眾多人。破我見垢。無上法中。得法眼生。說身念處。無上之法。若於山谷。若在山窟。若在塚間。若在露地。若草積邊。修學禪定。無得放逸。於命終時。致有悔恨。是我所教。時諸比丘。聞世尊說。皆大歡喜。於世尊說。生信樂心。歡喜奉行。

正法念處經卷第七十