

正法念處經卷第六十四

身念處品第七初

爾時世尊遊王舍城。在那羅帝婆羅門聚落。告諸比丘。我今為汝說身念處。初善中善後善。善義善味。純備具足。清淨梵行。所謂身念處法門。汝今諦聽。善思念之。當為汝說。諸比丘言。唯然世尊。願樂欲聞。佛告諸比丘云何名為身念處法門。所謂內身循身觀。比丘觀已。則不住於魔之境界。能捨煩惱。如實觀身。既得知見證如是法。我說是人。涅槃所攝。如比丘。實見身已。不為諸惡之所亂也。能斷眼耳鼻舌身意。內染及外色聲香味觸法。如是循身觀。能到涅槃。如比丘。眼雖見色。不生分別。不起染欲歡喜之心。如實觀身。此身唯有髮毛爪齒。薄皮脂血。筋肉骨髓。生藏熟藏。黃白痰癢。冷熱風病。大腸小腸。屎尿不淨。肝膽腸胃。脂髓精血。涕唾目淚。頭頂髑髏。如是觀身。隨順係念。若如是念。則不著色聲香味觸外境界也。初觀眼色。如實見眼。但是肉搏。四大所成。云何行者。如實觀眼觀於眼根。此肉堅分。內有覺法。是名眼根肉搏內地界也。復觀眼根肉搏之中。內有覺法。目淚濕等。是名眼根肉

搏之中內水界也。復觀眼根。肉搏之中。內有覺法。有暖有熱。是名眼根肉搏之中內火界也。復觀眼根。肉搏之中。內風輕動。是名眼根肉搏之中內風界也。於內風界。如實觀察。耳鼻舌身。隨順觀察。亦復如是。如是觀已。於可愛色不生樂著。不為愛境之所破壞。

復次修行者。內身循身觀。如此身者。念念生滅。生老病死。此身如幻。空無所有。無實無堅。如水泡沫。眾苦集處。眾苦所依。眾苦之藏。如是身中無有少樂。一切皆苦。一切無常。一切破壞。衰變之法。磨滅不淨。復次修行者。觀身循身觀。如是身者。孰為其本。云何順行。誰為救護。云何而住。是比丘如實觀察。復作是念。如是身者。以業為本。由業順行。業為能救。若集善業。生天人中。惡業相應。墮於地獄餓鬼畜生。如是身者。不淨不堅。無常不住。如比丘。如實觀身。於愛欲中不復生念。

復次修行者。如實觀眼。如閻浮提人所有眼根。有虛空處。得見色像。餘方所見如是不耶。若諸弟子或聞我所說或以天眼智慧觀察。閻浮提人見色之時。有眼有色。有明有空無礙有意念心。五因緣故。而得見色。罽單越人。則不如是。設無空處。亦得見色。猶如魚等水中見色。罽單越人。於山障外徹見無礙。亦復如是。復次修行者。隨順觀身。如閻浮提人。耳之所聞。愛不

愛聲。近則了了。遠則不了。大遠不聞。鬱單越人。則不如是。是比丘如實觀於鬱單越人。耳之所聞。若近若遠。若大若小。若愛不愛。以報勝故。而皆能聞。譬如日光。近遠麤細。若淨不淨。光明悉照。鬱單越人。所聞音聲。亦復如是。

復次修行者。隨順觀身。如閻浮提人。鼻根所聞。鬱單越人。如是不耶。彼以聞慧。或以天眼。見鬱單越人。以報勝故。但聞眾香。不聞臭氣。譬如水乳同置一器。鵝王飲之。但飲乳汁。其水猶存。鬱單越人。亦復如是。但聞眾香。不聞臭氣。

復次修行者。隨順觀身。如閻浮提人。舌所得味。鬱單越人。如是不耶。彼以聞慧。或以天眼。見閻浮提人上中下食。鬱單越人。則不如是。鬱單越人。無我所心。常自行善。自然粳米。其食一味。閻浮提人。則不如是。復次修行者。隨順觀身。如閻浮提人。種種色身。鬱單越人。如是不耶。彼以聞慧。或以天眼。觀閻浮提人種種色身。鬱單越人。則不如是。以善業故。純一色身。道等身等。其色猶如閻浮檀金。其身圓直。柔軟端正。其報不比閻浮提人。閻浮提人。無量種業。其行不同。是故則有無量種身無量種色。如是比较。於二天下人世界中。隨順觀已。次觀第三弗婆提國。如閻浮提人。鬱單越人所有諸入。與弗婆提人諸入所見。為同不耶。彼

以聞慧。或以天眼。見弗婆提人。於黑闇中。亦見眾色。如閻浮提中貓虎兕馬角鴉之屬。無光明處能見眾色。弗婆提人。亦復如是。於夜闇中如眼境界。能見一切麤細眾色。

復次修行者。隨順觀身。云何觀於閻浮提人。如前所說。如閻浮提人所聞之音。弗婆提人。如是不耶。彼以聞慧。或以天眼。見弗婆提人。聞怖畏聲。耳識所緣。盡一箭道。以福德故。不聞遠處怖畏之聲。

復次修行者。隨順觀身已。觀三天下眾生住處。如閻浮提人。鬱單越人。鼻識所緣。弗婆提人。如是不耶。彼以聞慧。或以天眼。見弗婆提人。晝所聞香。鼻識嗅已。夜亦如是。以報勝故。

復次修行者。隨順觀身。如閻浮提人。鬱單越人。舌識知味。如是弗婆提人。所得之味。如是不耶。彼以聞慧。或以天眼。見弗婆提人。一食除盧迦。三日不飢。弗婆提人。乃至命終。身無病惱。以法勝故。若臨命終。遇病五日。爾乃命終。復次修行者。隨順觀身。如閻浮提人。鬱單越人。身之形相。弗婆提人。如是不耶。彼以聞慧。或以天眼。見弗婆提人。其身圓滿。如尼俱陀樹。復次修行者。隨順觀身。於三天下如實觀已。觀於第四瞿陀尼人所住之處。云何瞿陀尼人緣身境界。彼以聞慧。或以天眼。見瞿陀尼人。眼識所緣。山壁無礙。如於頗

梨琉璃之中見眾色像。瞿陀尼人。亦復如是。

復次修行者。隨順觀身。如閻浮提中。鬻單越中。弗婆提中。三天下人。聞聲差別。瞿陀尼人耳識緣聲。如是不耶。彼以聞慧。或以天眼。見瞿陀尼人。眼識聞聲。如閻浮提中蛇虺之類。眼中聞聲。瞿陀尼人。亦復如是。如隔障礙。聞眾音聲。見眾色像。亦復如是。以法勝故。復次修行者。隨順觀身。如閻浮提人。弗婆提人。鼻識緣香。瞿陀尼人。如是不耶。瞿陀尼人嗅香法異。眼等別緣。云何瞿陀尼人。鼻識緣香。彼以聞慧。或以天眼。見瞿陀尼人。若眼見色。即亦知香。若眼不見。亦聞其香。以法勝故。

復次修行者。隨順觀身。云何瞿陀尼人。舌識緣味。彼以聞慧。或以天眼。見瞿陀尼人。食於稗子。飲於牛味。如閻浮提人飲甘露酒。蒲桃之酒。瞿陀尼人。飲牛五味。能令惛醉。亦復如是。瞿陀尼人。食於稗子。如閻浮提人食粳糧飯。充足飽滿。

復次修行者。隨順觀身。云何觀於瞿陀尼人身之量耶。彼以聞慧。或以天眼。見瞿陀尼人。其身長短。半多羅樹。如業相似。自業色身。

復次修行者。思惟觀察四天下中。何等住處。性等相似。意等相似。行等相似。互對觀察。彼以聞慧。或以天眼。見四天下眾生心意。無有一人心意相似。無有一人行等

相似。無有一人身等相似。一切無有一人相似。是名比丘隨順觀身。

復次修行者。隨順觀身。云何四天下人。頗有一人無業無因。來生不耶。無業藏耶。無業流轉耶。頗有不行習欲法耶。如是比丘。不見一人無業藏者。無有一人無業而生。無有一人無業流轉。無有一人不習欲法。隨所作業。或善或不善。隨業受報。無有一人不為怨親中人所攝。是名修行者隨順觀身。

復次隨順觀身。云何集業而得天身。云何天中受五欲樂。彼以聞慧。或以天眼。觀諸眾生。生四天王天處。受天五欲。眼視美色。不知厭足。或細或麤。自以天眼。見萬由旬。若化神通。能見無量百千由旬。如是修行者。觀天無量善業勢力。四天王天。所見色貌。皆悉可愛。心生愛樂。不見惡色。

復次修行者。隨順觀身。云何四天王天。耳聞音聲。彼以聞慧。或以天眼。見四天王天。若聞天聲。甚可愛樂。若以報耳。聞三千由旬。若化神通。則能聞於二萬由旬。所聞音聲。皆可愛樂。

復次修行者。隨順觀身。云何四天王天。鼻聞香耶。彼以聞慧。或以天眼。見四天王天自報鼻根。聞於眾香二百由旬。若化神通。聞於百千由旬之香。

復次修行者。隨順觀身。云何觀於四天王天舌根充滿。

彼以聞慧。或以天眼。見四天王天。舌根無厭。亦無不愛。如業所得。以善業故。於味不厭。

復次修行者。隨順觀身。云何觀於諸天身耶。若僂若細。若速疾行。彼以聞慧。或以天眼。見諸天身。有大勢力。神通微細。於一手中。置五百天。在手而住。各令諸天身不妨礙。亦不迫隘。譬如一室燃五百燈。其燈光明。不相逼迫。諸天手中。置五百天。亦復如是。不連不妨。

復次諸天。若化大身。無量由旬。若好若醜。若有見者。或怖不怖。

復次修行者。隨順觀身。云何觀於速行天耶。彼以聞慧。或以天眼。見速行天。一眴目頃。能行無量百千由旬。還至本處。隨天憶念所往之處。無所障礙。若有所欲。皆悉具足。無能奪者。於一切處所得之物。皆悉自在。於他無畏。無能為礙。天境界樂。念念增長。以善業故。受五欲樂。是名行者隨順觀身。

復次修行者。隨順觀身。云何觀於三十三天身耶。云何緣於境界受樂。彼以聞慧。或以天眼。觀三十三天。如四天王天受境界樂。三十三天受於愛色聲香味觸。勝四天王天。足一千倍。何以故。三十三天。所作之業。勝愛大力可愛樂故。勝於四天王天所作業故。以三十三天所作業勝。是故四天王天。不及上天。如是三十三天。所受樂勝。不可具說。是名修行者隨順觀身。

復次修行者。隨順觀身。云何觀於地獄。地獄眾生所受之身。謂活地獄。黑繩地獄。大合地獄。叫喚地獄。大叫喚地獄。焦熱地獄。大焦熱地獄。阿鼻地獄。彼以聞慧。或以天眼。見諸眾生所作之業。不可愛業。不喜樂業。不善之業。謂三種業。於身口意。造集業故。墮地獄中。集惡業故。受地獄苦。於地獄中。受諸劇苦。乃至惡業不盡。終不得脫。是名修行者隨順身觀。

復次修行者。作是思惟。作何等業。墮於地獄。彼以聞慧。或以天眼。見此眾生。習近殺害。樂習增長。以是因緣。墮活地獄。又見眾生。習近殺生去偷盜。喜樂習近。增長斯惡。以此因緣。墮黑繩地獄。又見眾生。習近殺生偷盜邪婬。習近喜樂。增長斯惡。以是因緣。墮眾合地獄。又見眾生。習近殺生。偷盜邪婬妄語。習近喜樂。增長斯惡。以是因緣。墮叫喚地獄。又見眾生。殺生偷盜邪婬妄語。勸人飲酒。以是因緣。墮大叫喚地獄。又見眾生。殺生偷盜邪婬妄語飲酒邪見。以是因緣。墮焦熱地獄。又見眾生。殺生偷盜邪婬妄語。以酒飲人。邪見不信。或破比丘比丘尼戒。以是因緣。墮天焦熱地獄。又見眾生。作五逆業。五種惡業。以是因緣。墮阿鼻地獄。云何五逆。若有眾生。殺父殺母。殺阿羅漢。破和合僧。若以惡心出佛身血。如是五種大惡業故。墮阿鼻地獄。思惟如是地獄業報。於諸眾生。起悲愍心。

復次修行者。隨順觀身。云何眾生墮餓鬼道。彼以聞慧。或以天眼。見無量餓鬼。以慳嫉故。墮餓鬼中。在於地下五百由旬。無量餓鬼。惡食無食。或食不淨。互相食噉。飢渴所逼。受大苦惱。上雨大火。以燒其身。此諸餓鬼。隨惡業故。受如是苦。

復次修行者。隨順觀身。彼以聞慧。或以天眼。見畜生道。彼見無量種種畜生。略說三處。一者水行。所謂魚等。二者陸行。所謂象馬牛羊獐鹿猪等。三者空行。所謂無量眾飛鳥等。

復次修行者。隨順觀身。彼以聞慧。或以天眼。觀於畜生。有幾種生。彼以聞慧。或以天眼。見諸畜生。有四種生。何等為四。一者胎生。所謂象馬水牛牛羊之類。二者卵生。所謂蛇虻鵝鴨雞雉種種眾鳥。三者濕生。蚤虱蚊子之類。四者化生。如長面龍等。是修行者。如實觀畜生已。若天若人。若地獄餓鬼畜生。不見一處不為恩愛別離所惱。一切眾生。輪轉生死。或作怨家。或為親友。無有一處不生不滅。如是比较。於生死處不生愛心。如是不喜樂。如是厭離不隨。如是破壞。如是滅法。不可久住。一切眾生受辛苦之處。是故比丘生死之中。多苦少味。無常破壞。當應厭離。厭離生死便得解脫。如是那羅帝婆羅門聚落比丘修行者。內身循身觀。觀於內身。於此身中。分分不淨。如實見身。念念思惟。從

頭至足。循身觀察。是修行者。初觀頭頂。彼以聞慧。或以天眼觀頭髑髏。以為四分。於頭骨內。自有蟲行。名曰腦行。遊行骨內。生於腦中。或行或住。常食此腦。於髑髏中。復有諸蟲。住髑髏中。若行若食。還食髑髏。復有髮蟲。住於骨外。食於毛根。以蟲瞋故。令髮墮落。復有耳蟲。住在耳中。食耳中肉。以蟲瞋故。令人耳痛。或令耳聾。復有鼻蟲。住在鼻中。食鼻中肉。以蟲瞋故。能令其人飲食不美。腦涎流下。蟲食腦涎是故令人飲食不美。復有脂蟲。生在脂中。住於脂中。常食人脂。以蟲瞋故。令人頭痛。復有續蟲。生於節間。有名身蟲。住在交牙。以蟲瞋故。令人脈痛。猶如針刺。復有諸蟲。名曰食涎。住舌根中。以蟲瞋故。令人口渴。復有諸蟲。名牙根蟲。住於牙根。以蟲瞋故。令人牙疼。是名內修行者循身身觀。是十種蟲。住於頭中。

復次修行者。觀身循身。觀頭肉中。有幾骨耶。彼以聞慧。或以天眼。見髑髏骨。頭有四分。額骨頰骨。合有三分。鼻骨一分。交牙二骨。頤有一骨。牙齒合有三十二骨。齒根亦爾。咽喉二骨。如是項中。有十五骨。復次修行者。內身循身觀。云何頭肉。以食增長。和合有覺。彼以聞慧。或以天眼。觀於頭肉。則有四分。兩頰二分。咽喉及舌肉段一分。上下兩脣。及其兩耳。皮肉四分。其舌根者。名為脈肉。貪嗜上膳樂於六味

復次修行者。內身循身觀。有何等蟲。住在何處。作何等業。或病或安。彼以聞慧。或以天眼。初觀咽喉。咽喉有蟲。名曰食涎。咀嚼食時。猶如嘔吐。涎唾和雜。欲咽之時。與腦涎合。喉中涎蟲。共食此食。以自活命。若蟲增長。令人癩病。若多食膩。或多食甜。或食重食。或食醋食。或食冷食。蟲則增長。令人咽喉生於疾病。觀涎蟲已。如實知身

復次修行者。內身循身觀。觀於唾蟲。能消諸唾。或能為病。或令安隱。彼以聞慧。或以天眼。見消唾蟲。住咽喉中。若人不食。如上膩等。蟲則安隱。能消於唾。於十脈中。流出美味。安隱受樂。若人多唾。蟲則得病。以蟲病故。則吐冷沫。吐冷沫故。胸中成病。觀唾蟲已。如實知身

復次修行者。內身循身觀。觀於吐蟲。云何令人安隱疾病。住在何處。食何等食。彼以聞慧。或以天眼。見於吐蟲住人身中。住於十脈流注之處。若人食時。如是之蟲。從十脈中。踊身上行。至咽喉中。即令人吐。令人生於五種嘔吐。何等為五。一者風吐。二者陰吐。三者唾吐。四者雜吐。五者蠅吐。若蟲安隱。食則調順。入於腹中。云何吐蟲。生於風吐。彼以聞慧。或以天眼。見食輕冷。若無膩食。則發風病。令人大小便利難通。眼不能睡。風入咽喉風動吐蟲。以此過故。是名風吐。

觀吐蟲已。如實知身

復次修行者。觀內身循身觀。云何吐蟲令人吐陰。彼以聞慧。或以天眼。見人食辛。鹹熱和合。令人發熱。惱於吐蟲。從其住處動而上行。令人吐陰。觀吐蟲已。如實知身

復次修行者。觀內身循身觀。云何吐蟲。令人吐唾。彼以聞慧。或以天眼。見人食於甜冷重食膩滑之食。或食已睡眠。令唾增長。唾增長故。唾蟲增長。為咽喉病。令身沈重。則有冷唾。觀吐蟲已。如實知身

復次修行者。觀內身循身觀。云何吐蟲。生於雜吐。彼以聞慧。或以天眼。見食輕冷無膩之食。辛酢鹹食滑冷重膩。能令吐蟲行咽喉中。以是三過。能令人吐。觀吐蟲已。如實知身

復次修行者。觀內身循身觀。云何蠅吐。令人嘔吐。彼以聞慧。或以天眼。見蠅食不淨故。蠅入咽喉。令吐蟲動。則便大吐。觀吐蟲已。如實知身

復次修行者。觀內身循身觀。彼以聞慧。或以天眼。見醉味蟲。行於舌端。乃至命脈。於其中間。或行或住。微細無足。若食美食。蟲則昏醉增長。若食不美。蟲則萎弱。此蟲食時。如蜂食花。微細甜味。以用作蜜。嗜味蟲食。亦復如是。然其所食。雖復微細。亦得充足。若蟲得味。我亦如是。得此食味。若蟲憶食。我亦憶食。

若我不食。如是醉蟲。則亦病苦。不得安隱。觀醉蟲已。如實知身。

復次修行者。觀內身循身觀。觀放逸蟲。云何此蟲為我病惱。或作安隱。彼以聞慧。或以天眼。見放逸蟲。住於頂上。若至腦門。令人疾病。若至頂上。令人生瘡。若至咽喉。猶如蟻子。滿咽喉中。若住本處。病則不生。是名觀於放逸之蟲。觀放逸蟲已。如實知身。

復次修行者。內身循身觀。觀於貪嗜六味之蟲。云何病惱。云何安隱。彼以聞慧。或以天眼。見六味蟲所貪嗜者。我亦貪嗜。隨此味蟲所不嗜者。我亦不便。若得熱病。蟲亦先得。如是熱病。以是過故。令於病人所食不美。無有食味。觀味蟲已。如實知身。

復次修行者。內身循身觀。觀杼氣蟲。住於頂下。彼以聞慧。或以天眼。見杼氣蟲。以瞋恚故。食腦作孔。或咽喉痛。或咽喉塞。咽喉風噎。生於死苦。此杼氣蟲。共咽喉中一切諸蟲。皆悉撩亂。生諸病惱。此杼氣蟲。常為唾覆。其蟲短小。有面有足。觀杼氣蟲已。如實知身。

復次修行者。內身循身觀。彼以聞慧。或以天眼。見憎味蟲。住於頭下咽喉根中。云何此蟲為我病惱。或作安隱。彼見此蟲。憎嫉諸味。唯嗜一味。或嗜甜味。憎於餘味。或嗜酢味。憎於餘味。或嗜辛味。憎於餘味。或

嗜鹹味。憎於餘味。或嗜苦味。憎於餘味。或嗜酸味。憎於餘味。隨所憎味。我亦憎之。隨蟲所嗜。我亦嗜之。舌端有脈。隨順於味。令舌乾燥。以蟲瞋故。令舌瘡瘻而腫。或令咽喉即得癩病。若不瞋恚。咽喉則無如上諸病。觀憎味蟲已。如實知身。

復次修行者。內身循身觀。見嗜睡蟲。其形微細。狀如彌塵。住一切脈。流行趣味。住骨髓內。或住肉內。或在眼內。或在頰內。或齒骨內。或咽喉中。或在耳中。或在鼻中。或在髮髮。此嗜睡蟲。風吹流轉。若此蟲病。若蟲疲極。住於心中。心如蓮花。晝則開張。無日光故。夜則還合。心亦如是。蟲住其中。多取境界。諸根疲極。蟲則睡眠。蟲睡眠故。人亦睡眠。一切眾生。悉有睡眠。若此睡蟲。晝日疲極。人亦睡眠。觀睡蟲已。如實知身。

復次修行者。內身循身觀。見有腫蟲行於身中。或住頭中。或住項中。行於血中。或行脂中。其身微細。隨飲血處。則有腫起瘰癧而疼。或在面上。或在項上。或在咽喉。或在腦門。或在餘處。所在之處。能令生腫。若住筋中。則無病苦。觀腫蟲已。如實知身。如是那羅帝婆羅門長者聚落比丘修行者。觀蟲種類。從於頭中。舌耳腦門。毛孔髮中。皮肉骨血筋脈之中。如實觀之。既觀察已。於舌味中。生厭離心。於後生處。不復愛味。

於無量無邊由旬愛縛味海。能生厭離。以厭離故。不為食愛之所亂惱。不復親近豪貴長者。離於多欲。於食知足。取得支身。以是義故。不嫉他人。得供養利。不樂多言。不樂住寺。不起身慢。不生色慢。不恃衣服而生僇慢。不恃袈裟鉢盂而生僇慢。不恃弟子而生僇慢。不恃聚落而生僇慢。不恃親里而生僇慢。獨一無貪。遠離塵垢。住寂靜處。近於涅槃。若貪嗜美味。沒於味海。為魔所攝。去涅槃遠。是修行者。觀諸蟲已。於味厭離。不貪飲食。

復次修行者。內身循身觀。如實觀於脊骨。彼以聞慧。或以天眼。見其脊有四十五骨胸十四骨。左右脅肋各十二骨。節亦如是。胞骨亦然。如是分別。觀骨節已。復觀從肩至髓。幾分肉鬘。如是左右。各十二鬘。作是觀已。如實知身。

復次修行者。內身循身觀。有幾許筋。連綴繫縛。彼以聞慧。或以天眼。見左右脅。除於皮肉。一百細筋。以為纏縛。觀筋纏已。如實知身。

復次修行者。內身循身觀。觀於此身。從膊至髓。有幾許脂。彼以聞慧。或以天眼。自見己身。以食因緣。脂則增長。以食因緣。令脂損減。極羸瘦人。摩伽陀等。有五兩脂。既觀察已。如實知身。

復次修行者。內身循身觀。觀我此身。有幾許水。彼以

聞慧。或以天眼。自見身中。有十掬水。從毛孔出。名為汗。於諸根中。眼則出淚。名為濕界。以食因緣。脂血增長。觀身水已。如實知身。

復次修行者。內身循身觀。觀其身中。幾許糞穢。彼以聞慧。或以天眼。見其身中。有七掬屎。有六掬唾。作此觀已。如實知身。

復有修行者。內身循身觀。觀我身中。幾許痰瘰及尿。彼以聞慧。或以天眼見其身中。五掬黃瘰。尿有四掬。除其病時。或增或減。如是觀已。如實知身。

復次修行者。內身循身觀。觀我身中幾許脂髓。不淨穢精。彼以聞慧。或以天眼。見其身中十二掬脂。髓有一掬。精有一掬。如是觀已。如實知身。

復次修行者。內身循身觀。觀其身中有幾許風。彼以聞慧。或以天眼。見身空處有三掬風。如是觀已。如實知身。

復次修行者。內身循身觀。觀其身中幾脈常流。飲食消化。彼以聞慧。或以天眼。見其身中有十三脈。若脈流注。令身肥悅。譬如檫棹汲水。流注溉灌。令其增長。身脈溉灌。亦復如是。何等十三。一名命流脈。二名隨順流脈。三名水流脈。四名汗流脈。五名尿流脈。六名糞流脈。七名十流脈。八名汁流脈。九名肉流脈。十名脂流脈。十一名骨流脈。十二名髓流脈。十三名精流脈。

觀流脈已。如實知身

復次修行者。內身循身觀。如彼流脈。與誰為本。令身肥悅。復有諸蟲。處處通行。彼以聞慧。或以天眼。見命流脈。心為其本。隨順流脈。兩脅為本。水流脈者。生臟腠心以為根本。汗流脈者。毛根及脂以為根本。尿流脈者。根胞為本。糞流脈者。熟藏下門為本。十流脈者。咽喉及心以為其本。汁流脈者。肺為其本。肉脂流脈者。筋皮為本。骨流脈者。一切續節為本。髓精流脈者。卵及身根為本。如是行者。觀流脈已。如實知身

復次修行者。觀身循身觀。有何等蟲。何處流行。或為疾病。或為安隱。從於髓骨。乃至遍身。彼以聞慧。或以天眼。見十種蟲。至於肝肺。人則得病。何等為十。一名食毛蟲。二名孔穴行蟲。三名禪都摩羅蟲。四名赤蟲。五者食汁蟲。六名毛燈蟲。七名瞋血蟲。八名食血蟲。九名瘡瘡蟲。十名醉蟲。此諸蟲等。其形微細。無足無目。行於血中。痛痒為相

復次修行者。內身循身觀。觀一一諸蟲。在於身中。為何所作。彼以聞慧。或以天眼。見食毛蟲。若起瞋恚。能噉鬚眉。皆令墮落。令人癩病。若孔行蟲而起瞋恚。行於血中。令身龜澀頑痺無知。若禪都摩羅蟲。流行血中。或在鼻中。或在口中。令人人口鼻皆悉臭惡。若其赤蟲而起瞋恚。行於血中。能令其人咽喉生瘡。若食汁蟲

而起瞋恚。行於血中。令人身體作青癩瘡。或黑或黃。癩瘡之病。若毛燈蟲。起於瞋恚。血中流行。則生病苦。瘡癬熱黃。疥癩破裂。若瞋血蟲。以瞋恚故。血中流行。或作赤病。女人赤下。身體搔痒。疥瘡膿爛。若食血蟲瞋而生病腦。頭旋迴轉。於咽喉口中生瘡。下門生瘡。若瘡瘡蟲血中流行。則生疾病。疲頓困極。不欲飲食。若醉蟲瞋恚。亦令其人得如是病。如是一切諸蟲。及其種類。既觀察已。如實知身

復次修行者。內身循身觀。觀十種蟲行於陰中。何等為十。一名生瘡蟲。二名刺蟲。三名閉筋蟲。四名動脈蟲。五名食皮蟲。六名動脂蟲。七名和集蟲。八名臭蟲。九名濕蟲。十名熱蟲

復次修行者。內身循身觀。觀何等蟲。住我身中。或為疾病。或為安隱。彼以聞慧。或以天眼。見於瘡蟲。隨有瘡處。諸蟲圍遶。噉食此瘡。或於咽喉而生瘡病。觀瘡蟲已。如實知身

復次修行者。內身循身觀。觀於刺蟲作何等病。彼以聞慧。或以天眼。見於刺蟲。若生瞋恚。令人下痢。猶如火燒。口中乾燥。飲食不消。其身剝剝。水入熟藏。晝夜不睡。於熟藏中。撓攪糞穢。令尿冷等。與尿和合。住如是處。作下痢病。令不憶食劣弱不健。若人愁惱。蟲則歡喜。噉人血脈。以為哀惱。或下赤血。或不消下

痢。如是觀刺蟲已。如實知身

正法念處經卷第六十四