

正法念處經卷第六十五

身念處品之二

復次修行者。內身循身觀。觀閉筋蟲。彼以聞慧。或以天眼。見閉筋蟲。或行鹿筋。或行細筋。若覺蟲行。筋則疼痛。若不覺行。筋則不疼痛。一切骨肉。皆亦消瘦。筋中疼痛。若蟲瞋恚。人不能食。若住筋中而飲人血。令人無力。若食人肉。令人羸瘦。觀嚙筋蟲已。如實知身。

復次修行者。內身循身觀。彼以聞慧。或以天眼。觀動脈蟲。是蟲通行一切脈中。其身微細。行無障礙。若蟲住人食脈之中。則有病過。令身乾燥。不喜飲食。若蟲住在水脈之中。則有病生。令口乾燥。若在汗脈。令人一切毛孔無污。若在尿脈。令人淋病。或令精壞。或令痛苦。若蟲瞋恚。行下門中。令人大便閉塞不通。苦惱垂死。觀動脈蟲已。如實知身。

復次修行者。內身循身觀。觀食皮蟲。彼以聞慧。或以天眼。見食皮蟲。以食過故。蟲則瞋恚。能令人面顏色醜惡。或生惡皰。或痒或赤或黃或破。或復令其鬚爪墮落。令人惡病。或皮斷壞。或肉爛壞。觀食皮蟲已。如

實知身

復次修行者。內身循身觀。觀嚙脂蟲。彼以聞慧。或以天眼。見動脂蟲。住在身中脂脈之內。若食有過。若多睡眠。此蟲則瞋。不消飲食。或生疥癬。或生惡腫。毛根癩病。或得癭病。或脈脹病。或乾消病。或身臭病。或食時流汗。如是觀動脂蟲已。如實知身。

復次修行者。內身循身觀。觀和集蟲於我身中。作何等業。或病或安。彼以聞慧。或以天眼。見和集蟲。集二種身。一者覺身。二不覺身。皮肉骨血脂髓精等。是名覺身。髮毛爪齒。名不覺身。是名和集二身。以食過故。蟲則無力。人亦無力。不能速疾行來往返。睡眠夢覺或多焦渴。皮肉骨血。髓精損減。觀和集蟲已。如實知身。

復次修行者。內身循身觀。彼以聞慧。或以天眼。觀於臭蟲。住在肉中。屎尿之中。以食過故。蟲則瞋恚。身肉屎尿。涕唾皆臭。鼻中爛膿。或眵淚爛臭。隨蟲行處。皆悉臭穢。若衣若敷若食。住齒中。以蟲臭故。食亦隨臭。衣數盡臭。舌上多有白垢臭穢。身垢亦臭。觀臭蟲已。如實知身。

復次修行者。內身循身觀。彼以聞慧。或以天眼。見濕行蟲。行背肉中。知食消已。入腰三孔。取人糞穢汁則成尿。滓則為糞。令人下門觀濕蟲已。如實知身。

復次修行者。內身循身觀。觀十種蟲行於根中。一切人

身。皆從中生。何等為十。一名瘰癧蟲。二名瘰癧蟲。三名苗花蟲。四名大諂蟲。五名黑蟲。六名大食蟲。七名暖行蟲。八名作熱蟲。九名火蟲。十名大火蟲。此諸蟲等。住陰黃中。何等是蟲為人疾病。或作安隱。彼以聞慧。或以天眼。見瘰癧蟲。以食過故。蟲則瞋恚。食人眼睫。令人眼痒。多出眵淚。此微細蟲。若行眼中。眼則多病。或令目壞。若入精中。眼生白翳。其蟲赤色。為眼生病。若蟲不瞋。則無此病。觀瘰癧蟲已。如實知身。

復次修行者。內身循身觀。彼以聞慧。或以天眼見瘰癧蟲。住在人身。行於陰中。一切身中行無障礙。陰黃覆身。如此蟲者。若入骨中。令人身體皆大蒸熱。若行肉中。晝夜常熱。手足皆熱。若入皮裏。身則汗出。觀瘰癧蟲已。如實知身。

復次修行者。內身循身觀。彼以聞慧。或以天眼。見苗華蟲行住陰中。利鳴短足。身如火藏。不欲食飲。若以食過。蟲行異處。隨所行處。則大熱爛。身血增長其身大熱。猶如煙起。身皮破壞。如火燒瘡。若蟲順行。則無此病。觀苗華蟲已。如實知身。

復次修行者。內身循身觀。彼以聞慧。或以天眼。見大諂蟲住在身中。行陰黃中。或安不安。以食過故。蟲則瞋恚。從頂至足。行無障礙。能令身中一切熱血生於熱

瘡。若血若陰從於口中耳中流出。或死或次死。或身青黃。熱病口苦。若蟲不瞋。則無此病。觀大諂蟲已。如實知身。

復次修行者。內身循身觀。彼以聞慧。或以天眼。見於黑蟲住在身內。行於黃陰中。或安不安。以食過故。蟲則瞋恚。令人面耐。或生多膿。或黑或黃。或赤或令身臭。或令雀目。或口中生瘡。或大小便處生瘡。若蟲不瞋則無此病。觀黑蟲已。如實知身。

復次修行者。內身循身觀。彼以聞慧。或以天眼。見大食蟲住在身中。或作安隱。或為疾病。彼以聞慧。或以天眼。見大食蟲。以食過故。則生瞋恚。住陰黃中。隨食隨消。身大力故。一切身及身分。眼耳鼻舌。於自境界。皆悉減劣。見不明了。以食過故。根不正緣。若蟲不瞋。則無此病。觀大食蟲已。如實知身。

復次修行者。內身循身觀。彼以聞慧。或以天眼。見暖行蟲。常愛暖食。憎於冷食。此蟲云何與人疾病。云何安隱。彼以聞慧。或以天眼。見暖行蟲。若我食冷。或以飲冷。或食或味。蟲則瞋恚。口多出水。或極或重。或寐或睡。或心陰鬱。或身疼強。或復多睡。或咽喉病。若蟲不瞋。則無此病。觀暖行蟲已。如實知身。

復次修行者。內身循身觀。彼以聞慧。或以天眼。見於熱蟲住在身內。行於陰中。作何等病云何安隱。彼以聞

慧。或以天眼。見於熱蟲住人身中。若食重食。以食過故。病垢增長。妨出入息。以食過故。令身龐大。或咽喉塞。令大小便悉皆白色。不愛寒冷。不愛酸食。觀熱蟲已。如實知身

復次修行者。內身循身觀。彼以聞慧。或以天眼。見火食蟲住在身內。行住陰中。此蟲寒時。則便歡喜。熱時萎弱。寒歡喜故。人則憶食。熱時火增。不欲飲食。於冬寒時陰則清涼。熱則陰發。如是火食蟲。如是憎火。觀火食蟲已。如實知身

復次修行者。內身循身觀。見大火蟲。此蟲云何令人疾病。或令安隱。彼以聞慧。或以天眼。見大火蟲。若人性所不使而強食之。以食過故。蟲則瞋恚。噉身內蟲。以是過故。令人腸痛。或腳疼手疼。隨食蟲處。則皆疼痛。若蟲不瞋。則無如上所說諸病。觀黃陰蟲已。如實知身

復次修行者。內身循身觀。彼以聞慧。或以天眼。觀於骨中。有十種蟲。何等為十。一名舐骨蟲。二名嚼骨蟲。三名割節蟲。四名赤口臭蟲。五名爛蟲。六名赤口蟲。七名頭頭摩蟲。八名食皮蟲。九名風刀蟲。十名刀口蟲。如是骨蟲。云何疾病。云何安隱。彼以聞慧。或以天眼。見舐骨蟲。住於骨外住多骨處。或住髀骨。脛骨臂骨。脊骨如是一切骨中。或行脈中。以食過故。蟲則瞋恚。

令骨疼痛。或令骨動。令人色惡。食近骨肉。令骨大疼。若蟲不瞋。則無如上所說諸病。觀骨蟲已。如實知身

復次修行者。內身循身觀。彼以聞慧或以天眼。見嚼骨蟲。遍住一切身骨之中。若蟲嚼骨。諸大乾消。其聲破散。下痢不調。或兩脅痛。鼻塞嘔吐。不憶飲食。若蟲不嚼。一切諸骨。其人則無如是等病。觀嚼骨蟲已如實知身

復次修行者。內身循身觀。彼以聞慧。或以天眼。見割節蟲。以食過故。蟲則瞋恚。或身身分。頭痛心痛。或於城邑聚落多人之處。謂為空廓。鼻塞心惱。以痛惱故。於好色聲香味觸中。心不愛樂。若割骨蟲。調順不瞋。則無如上所說諸病。觀割節蟲已。如實知身

復次修行者。內身循身觀。彼以聞慧。或以天眼。見於臭蟲住在身中。或為疾病。或作安隱。彼以聞慧。或以天眼見此臭蟲以食過故。蟲則瞋恚。令身重熱。或生赤色。黑色痲癩。身汗多出。不能睡眠。即成癩病。一切身分皆悉爛臭。若蟲不瞋。則無如上所說諸病。觀臭蟲已。如實知身

復次修行者。內身循身觀。彼以聞慧。或以天眼。見爛骨蟲住在身內。或為疾病。或作安隱。彼以聞慧。或以天眼。見爛骨蟲。以食過故。蟲則瞋恚。或一歲二歲。乃至多年。或年少時。被傷瘡癩。雖復除差。至老猶發。

如是爛蟲。久久乃發。令骨壞爛體生赤瘡。如優曇鉢羅果。臭爛可惡。其瘡大痒。多有膿血。從瘡流出。眾蠅封著。蚊虻咬食。若爛骨蟲。調順不瞋。則無如向所說之病。觀爛骨蟲已。如實知身

復次修行者。內身循身觀。彼以聞慧。或以天眼。見赤口蟲。住身骨中。作何等病。云何安隱。彼以聞慧。或以天眼。見赤口蟲。以食過故。則生瞋恚。其蟲赤色。過於火色。令人身體日夜汗流。作血癩病。若赤口蟲。調順不瞋則無如向所說之病。觀赤口蟲已。如實知身復次修行者。內身循身觀。彼以聞慧。或以天眼。見頭頭摩蟲住在骨中。行於骨中。云何此蟲。令人疾病。云何安隱。彼以聞慧。或以天眼。見頭頭摩蟲。以食過故。蟲則瞋恚。能令人身周遍生瘡。若蟲行時。令人頻申。心動忪忪。或如失身。或身動搖。不能睡眠。身體痒相。猶如蟲行。目視不明。得寒熱病。或身體腫。若頭頭摩蟲不瞋。則無如向所說諸病。觀頭頭摩蟲已。如實知身復次修行者。內身循身觀。彼以聞慧。或以天眼。見食皮蟲住在身中。或為疾病。或為安隱。彼以聞慧。或以天眼。見食皮蟲。以食過故。蟲則瞋恚。脣口及眼。皆生諸瘡。兩脅生瘡。若行筋中。或復嚼筋。能令其人咽喉乾燥。或復聾塞。耳中膿出。或觸體上。剎剎而行。或非時頭。白咽喉癩病。非時睡眠。或憎飲食。不樂一

處。樂行空地。心或多亂。狂說是非。蟲食皮故。一切身分。亂裂破壞。塵土空身。若蟲不瞋。則無如向所說諸病。觀食皮蟲已。如實知身

復次修行者。內身循身觀。彼以聞慧。或以天眼見風刀蟲行於骨中。以蟲瞋故。或為疾病。或為安隱。彼以聞慧。或以天眼。見風刀蟲。以食過故。蟲則瞋恚。猶如蛇螫痛毒難忍。所謂頭頂。咽喉心胞。大小便處。手足甲中。亦如針刺。以蟲嚼。鼻則失香。舌不知味。其目瞋動。不憶飲食。以蟲瞋故。與骨行蟲共害其身。以痛多故。晝夜不睡。若蟲不瞋。則無如向所說之病。觀風刀蟲已。如實知身

復次修行者。內身循身觀。彼以聞慧。或以天眼。見刀口蟲。住在身中。此蟲或為疾病。或作安隱。彼以聞慧。或以天眼。見刀口蟲。始於母胎。初出生時。此蟲初生。以法勝故。始出胎藏。飲母乳故。是時此蟲盡食餘蟲。後還雜食。以是因緣。餘蟲還生。觀刀口蟲已。如實知身。此十種蟲行於骨中。如實觀之。如實觀已。眼離塵垢。離凡夫過。心生厭惡。離我我所。離疑清淨。離於邪見。如實知身。乃至涅槃

復次修行者。內身循身觀。彼以聞慧。或以天眼。見十種蟲行於尿中。何等為十。一名生蟲。二名針口蟲。三名白節蟲。四名無足蟲。五名散汁蟲。六名三焦蟲。七

名破腸蟲。八名閉塞蟲。九名善色蟲。十名穢門瘡蟲。其色可惡。住糞穢中。作何等病。云何安隱。彼以聞慧。或以天眼。見於生蟲行糞穢中。若蟲燒熱。我身亦熱。若蟲冷病。我亦冷病。下痢白膿。令身損減。顏色萎黃。若此生蟲調順不瞋。則無如向所說之病。觀生蟲已。如實知身。

復次修行者。內身循身觀。彼以聞慧。或以天眼。見針口蟲行糞穢中。其身長大。從於熟藏。行趣生藏。一切諸蟲。皆不能遮。復從生藏上至咽喉。唾吐俱出。或作心痛。或令不安。以火弱故。與糞俱出。須臾即死。觀針口蟲已。如實知身。

復次修行者。內身循身觀。彼以聞慧。或以天眼。見白節蟲行糞穢中。身短白色。多蟲相續。冷而大臭。破壞人力。隨糞俱出。眾蠅封愛。有此病者。糞穢益多。不憶飲食。觀白節蟲已。如實知身。

復次修行者。內身循身觀。彼以聞慧。或以天眼。見無足蟲住在身中。此蟲云何。為人疾病。云何安隱。彼以聞慧。或以天眼。見無足蟲。以食過故。蟲則瞋恚。吹一切風氣塞大小便。若塞生藏。不能嘔吐。亦不能噎。不能頻申。疲極不安。不能睡眠。不耐飢渴。以蟲停故。多生諸病。觀無足蟲已。如實知身。

復次修行者。內身循身觀。彼以聞慧。或以天眼見散汁

蟲住在身中。為消食故。於汁流處。撥令分散。於身分中。與汁俱行。乃至於足。從足至頂。一切身分汁遍流故。眾人說之。以為好色。若汁不流。色則醜惡。觀散汁蟲已。如實知身。

復次修行者。內身循身觀。彼以聞慧。或以天眼見三焦蟲住在身中。若我熱病。蟲增垢惡。生藏不安。火大增動。以熱病故。蟲亦熱病。遍身奔走。熱惱自焦。以蟲瞋故。味流之脈。皆悉乾燥。渴病頭痛。觀三焦蟲已。如實知身。

復次修行者。內身循身觀。彼以聞慧。或以天眼。見破腸蟲住在身中。此蟲云何而作疾病。云何安隱。彼以聞慧。或以天眼。見破腸蟲。若人多食飲食味故。諸蟲逼迫。蟲則生瞋。嚙破人腸。或心脹痛。或令風脹。或令熱脹。或令冷腸。得如是等種種苦惱。是破腸蟲。傷害人腸。若蟲調順。則無如向所說之病。觀破腸蟲已。如實知身。

復次修行者。內身循身觀。彼以聞慧。或以天眼見閉塞蟲住在身中。此蟲云何。為人疾病。云何安隱。彼以聞慧。或以天眼。見閉塞蟲行糞穢中。若我飲食。其蟲亦食。食已閉塞。以食過故。傷害流脈。傷於火大。所食腸脹。屈腸戾腸。或時令人心痛腸痛。觀閉塞蟲已。如實知身。

復次修行者。內身循身觀。彼以聞慧。或以天眼。見善色蟲住在身中。此蟲云何而為疾病。云何安隱。彼以聞慧。或以天眼。見善色蟲。若我食時。或食好肉。或食惡肉。或食重食蟲於身中為作安隱口中取味走遍身中。令無病惱。氣力增長。斷除諸病住在身中。以福德故蟲有大力。人則有色。氣力充足。若蟲無力人亦瘦瘠。色貌憔悴。觀善色蟲已。如實知身

復次修行者。內身循身觀。彼以聞慧。或以天眼。見下門瘡蟲住在身中。云何為我而作疾病。云何安隱。彼以聞慧。或以天眼。見下門瘡蟲以食相違。蟲則瞋恚。生種種瘡。或生濕瘡。或生乾瘡。或前生瘡。或後生瘡。或生熱瘡。若蟲瞋恚。閉塞穢門。糞流之脈。若血流脈。若汁流脈。或以火少。不消飲食。以火少故。穢門生瘡。以蟲瞋故。作種種病。若蟲不瞋。則無如向所說諸病。觀穢門瘡蟲已。如實知身

復次修行者。內身循身觀。彼以聞慧。或以天眼。見十種蟲行於髓中。有行精中。何等為十。一名毛蟲。二名黑口蟲。三名無力蟲。四名大痛蟲。五名煩悶蟲。六名火色蟲。七名下流蟲。八名起身根蟲。九名憶念蟲。十名歡喜蟲。復次修行者。內身循身觀。彼以聞慧。或以天眼。見有髓蟲。名曰毛蟲。一切身分。皆悉生毛。若此蟲瞋。令髓傷害。既與其過便食人髓。令人癩病。顏

色醜惡。骨髓疼痛。皆失氣力。若毛蟲調順。不生瞋恚。則無如向所說諸病。觀毛蟲已。如實知身

復次修行者。內身循身觀。彼以聞慧。或以天眼。見黑口蟲。住於髓中。一切身中。行無障礙。若蟲瞋恚。能令髓融。以傷髓故。令人色惡。曲脊身偃。行步不便。拄杖而行。顏色憔悴。身體振掉。若黑口蟲。調順不瞋。則無如向所說諸病。觀黑口蟲已。如實知身

復次修行者。內身循身觀。彼以聞慧。或以天眼。見少力蟲。住在身中。此蟲食髓。若髓不足。蟲則無力。蟲無力故。人亦無力。復有餘蟲。亦食人髓。為於強蟲之所陵逼。人則苦惱。觀無力蟲已。如實知身

復次修行者。內身循身觀。彼以聞慧。或以天眼。見大痛蟲遊行髓中。流轉常行。遍諸身界。此蟲能為諸病因緣。遍諸根中膿汁流出。不能睡眠。觀大痛蟲已。如實知身

復次修行者。內身循身觀。彼以聞慧。或以天眼。見於悶蟲住在身中。行於微細心流脈中。與脈為妨。以妨脈故。則得心病心悶欲吐。顏色弊惡。不欲飲食。或熱病心痛。猶如刀割。見外蟲時。心悶欲吐。觀悶蟲已。如實知身

復次修行者。內身循身觀。彼以聞慧。或以天眼。見有諸蟲。名曰下流。行精流脈中。若食好食發欲之食。令

精增長。如此蟲等。於尿流脈中。引精令出。觀下流蟲已。如實知身。

復次修行者。內身循身觀。彼以聞慧。或以天眼。見起根蟲住在胞中。若尿滿胞蟲則歡喜。既歡喜已。以尿因緣。令身根起。此是一切愚癡凡夫不善觀門。觀起根蟲已。如實知身。

復次修行者。內身循身觀。彼以聞慧。或以天眼。見憶念歡喜蟲。作何疾病。云何安隱。若蟲歡喜有力。多見諸夢。或善不善。以蟲過故。以蟲流行。於心脈故。夢見眾相。觀憶念蟲已。如實知身。如是那羅帝婆羅門長者聚落。修行比丘。作是觀已。如實觀身。如是身者。何者是常不動不壞。何者為樂。何者是我。何者是淨。何者可恃。彼以聞慧。或以天眼。見此身中。若鹿若細。無有一法是常不動不壞。若樂若淨。若我而可依恃。譬如有人求日中闇。若鹿若細。皆不可得。身亦如是。若有求其常樂我淨。亦不可得。是名修行者內身循身觀。作是觀時。遠離魔界。近涅槃道。愛不能亂。及餘煩惱。不能為礙。是名內身循身觀。

復次修行者。內身循身觀。有何等風。住在身中。若調不調。作何等業。彼以聞慧。或以天眼。見心轉風住在身中。云何心風。能運轉身。彼以聞慧。或以天眼。見心轉風。以風調故。能轉其身。或行或住。或俯或仰。

或作眾事。以風力故。或安或危。觀心轉風已。如實知身。是名內身循身觀。

復次修行者。內身循身觀。有何等風。住在身中。若調不調。作何等業。彼以聞慧。或以天眼見爪甲風。住在身中。若不調順。為何所作。彼以聞慧。或以天眼。見手足甲。以風因緣。而得增長。乃至老朽。是名觀於爪甲之風。如是修行者。觀身內風。以風堅故。手足爪甲。亦成堅實。速得增長。比丘如是觀身爪甲。如實知身。

復次修行者。內身循身觀。有何等風。住在身中。若調不調。作何等業。彼以聞慧。或以天眼。見足下風住在身中。若不調順。為何所作。彼以聞慧。或以天眼。見足下風若不調順。能生搔痒。既生搔痒。能令生瘡。或於行時。踏地有聲。令足骨堅。耐於寒熱。又此足筋。通於眼脈。以油灌鼻。以油塗足。令眼明淨。觀足下風已。如實知身。

復次修行者。內身循身觀。有何等風住在身中。若調不調。作何等業。彼以聞慧。或以天眼。見不覺風住在身中。或調不調。為何所作。彼以聞慧。或以天眼。見不覺風住於皮內。令蹲瘡。以風力故。令蹲皮內。猶如蟻行。若以手捺瘡如蟻蟲。觀不覺風已。如實知身。

復次修行者。內身循身觀。有何等風。住在身中。若調不調。作何等業。彼以聞慧。或以天眼。觀見有風。名

曰破骨。住在身中。若不調順。為何所作。彼以聞慧。或以天眼。見破骨風。或晝或夜。或行或住。或在園林。或在寺舍。或疲極時。破骨苦痛。不得睡眠。手足不便。不能屈伸。觀破骨風已。如實知身。

復次修行者。內身循身觀。有何等風。作何等業。彼以聞慧。或以天眼。見有一風。名曰破行。住在身中。若不調順。為何所作。彼以聞慧。或以天眼。見破行風。若不調順。此風則發。以為惱亂。不能行步。去來進趣。觀破行風已。如實知身。

復次修行者。內身循身觀。有何等風住在身中。若調不調。作何等業。彼以聞慧。或以天眼。見破踝風。住在身中。為何所作。彼以聞慧。或以天眼。見破節風。若得接觸。令胫骨疼。遍於身中。觀破節風已。如實知身。

復次修行者。內身循身觀。有何等風。住在身中。若調不調。作何等業。彼以聞慧。或以天眼。見破胫骨風住在身中。若不調順。為何所作。彼以聞慧。或以天眼。見破髀骨風。若不調順。令其胫內汗流之脈。洪饒甚壯。令腳屈伸。兩髀相近。肉重腿起。如是觀破髀風已。如實知身。

復次修行者。內身循身觀。有何等風住在身中。若調不調。作何等業。彼以聞慧。或以天眼。見有節風住在身中。為何所作。彼以聞慧。或以天眼。見有節風。於兩

肩四節。咽喉二節。額骨二節。鼻骨一節。頤骨一節。牙齒骨有三十二節。上腭一節。交牙二節。項十五節。兩膊二節。兩肘二節。兩腕二節。脊骨數有四十五節。胸十四節。左右脅肋。各十二節。兩脅肋端。各有跪骨二十四節。橫骨一節。跨骨二節。身根一接。兩髀二節。兩膝二節。兩踝二節。足跟二節。足跌二節。兩手二足上下。合有六十節。手足爪甲。合二十節。此是節風之所依也。若我有病。或致喪命。或致苦惱。觀節風已。如實知身。

復次修行者。內身循身觀。有何等風住在身中。若調不調。為何所作。彼以聞慧。或以天眼。見髀頑風住在身中。若不調順。為何所作。彼以聞慧。或以天眼。見髀頑風。若不調順。不能屈伸。不能行來。以病過故。觀髀頑風已。如實知身。

復次修行者。內身循身觀。有何等風。住在身中。若調不調。作何等業。彼以聞慧。或以天眼。見身行界風住在身中。若不調順。為何所作。彼以聞慧。或以天眼。見身界風。調順安隱。則有氣力。氣行出入。能消飲食。身有顏色。眼耳鼻舌身皆安隱。所食消化。若不調順。身色饒惡。五根減劣。飲食不消。顏色不悅。眼等諸根於境劣弱。不產子孕。如是觀身行界風已。如實知身。

復次修行者。內身循身觀。有何等風住在身中。若調不

調。作何等業。彼以聞慧。或以天眼。見抽筋風住在身中。若不調順。為何所作。彼以聞慧。或以天眼。見抽筋風。若風調順。諸有所作。若眠若住。一切身色。皆悉光澤。皆是筋風之所為作。若不調順。不能修作。若眠若住。一切不能有所施作。觀筋風已。如實知身。

復次修行者。內身循身觀。有何等風。住在身中。若調不調。作何等業。彼以聞慧。或以天眼。觀見有風。名曰往返。住在身內。若不調順。為何所作。彼以聞慧。或以天眼。見往返風。若不調順。閉身流脈。令作淋病。一切身分。皆悉疼痛。腹痛身根疼痛。不能飲食。精血竭盡。不產子孕。若風調適。則無此病。觀往返風已。如實知身。

復次修行者。內身循身觀。有何等風住在身中。若調不調。作何等業。彼以聞慧。或以天眼。觀見有風名節行惱亂。住在身中。若不調順。為何所作。彼以聞慧。或以天眼。見節行惱亂風。若不調順。令人生癖。或生痔病。便利苦惱。四大枯悴。或令頭痛。飲食不消。下風不通。身體憔悴。生諸瘡病。或生熱病。若行節風調順。則無如上所說諸病。觀行節風已。如實知身。

復次修行者。內身循身觀。有何等風住我身中。或調不調。作何等業。彼以聞慧。或以天眼。觀見有風。名破毛爪糞。住在身中若不調順。為何所作。彼以聞慧。或以

天眼。見破毛爪糞風。若不調順。諸根瘦損。或復頭痛。或一眼一耳。半面疼痛。或目視眊眊。或復鼻塞不知香臭。面色萎黃。咳逆嘔唾。見不淨時即便嘔吐。其心多亂。不能禪思。常念身心無病安隱。人身之中。受想行識。四陰住處。此身所攝。一切無常。作是觀已。知生死法。觀破毛屎風已。如實知身。

復次修行者。內身循身觀。有何等風。住我身中作何等業。彼以聞慧。或以天眼。見亂精沫風。於小便中。能令其人精尿俱出。細如芥子。與尿俱出。或大便疼。作如是病。惱亂其心。不得專一。若風調順。則無此病。觀亂精風已。如實知身。

復次修行者。內身循身觀。有何等風住在身中。或作安隱。或不安隱。彼以聞慧。或以天眼。見有老風住在身中。隨風轉增漸就衰老。氣力微弱。不能去來。須臾欲起。極不從心。行住坐臥。疲極頓乏。猶如他身。心睡昏濁。若風調順則無此病。觀老風已。如實知身。

復次修行者。內身循身觀。有何等風住我身中。或為安隱。或不安隱。彼以聞慧。或以天眼。見塞胞風住在身中。若不調順。身肉嚙動。身羸心痛。屎尿閉塞。便利澀難。妨於修禪。得大苦惱。心意散亂。識不安隱。不能觀法。以身苦故。不能念法。若風調順。則無如向所說諸病。觀塞胞風已。如實知身。

正法念處經卷第六十五