

正法念處經卷第六十六

身念處品之三

復次修行者。內身循身觀。有何等風住我身中。或作安隱。或不安隱。彼以聞慧。或以天眼。見乾糞風。若我多食。風則不調。能令苦惱。入於身分筋脈之中。令糞乾燥。或二日三日四日五日。乃一便利。乾燥少穢。而甚苦痛。若風調順。則無此病。觀乾糞風已。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。見兩傍風。若不調順。為何所作。彼以聞慧。或以天眼。見兩傍風。行於身側。血則乾燥。以血乾燥。受大痛苦。若風調順則無此病。觀兩傍風已。如實知身。復次修行者。內身循身觀。有何等風住我身中。或作安隱。或不安隱。彼以聞慧。或以天眼。觀何等風住我身中。作何等業。彼以聞慧。或以天眼。觀見有風。名塞九孔。住在身中。若不調適。能令九孔閉塞不通。頭有七孔。及大小便。九孔既塞。身則病苦。入息出息。不得安隱。若風調順。令身安隱。乃能行法。以風持故。身得去來。觀九孔風已。如實知身。

復次修行者。內身循身觀。彼以聞慧。或以天眼。見何等風住我身中。作何等業。彼以聞慧。或以天眼。見有一風。名斷身分。若不調順為何所作。彼以聞慧。或以天眼。見斷身分風。若不調不順。手指則癢。不得造作。手足皆癢。髀筋急痛。九篋筋脈。弦弦而急。身分搖動。疲極無力。斷身分風。若調順者則無如是所說諸病。觀斷身分風已。如實知身。

復次修行者內身循身觀。有何等風。住我身中。或作安隱。或不安隱。彼以聞慧。或以天眼。見內有風。名曰害火。住在身中。為何所作。彼以聞慧。或以天眼。見此風力。能除火熱。令食不消。不消食故。不復憶食。不能食故。則無顏色。何故無色。血乾燥故。以血乾燥。肉則消盡。肉消盡故。筋則卷縮。不復生脂不生脂肪。骨亦乾燥。骨乾燥故。髓亦乾燥。髓乾燥故。遍身精盡。心中氣力風吹故動。若害火風調順安隱。則無如上所說病苦。觀害火風已。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。或以天眼見有風名作一切身分冷風。為何所作。彼以聞慧。或以天眼。見一切身分冷風。令身臭汗堅澀惡色。身體皺減。羸瘦毛豎。身生黑瘡。膿出爛臭搔亂汁流。或生赤瘡。或大蒸熱。或生白瘡。遍身龜大。或復其身如白象皮。龜澀生瘡。或復口齒希疏齧

黑。手足生瘡。猶如工師。疲極頓乏。身生瘡癬。手足常熱。堅韌麤惡。或生瘡爛。爪甲惡色。鼻柱萎倒。眼睫墮落。人所惡賤。一切施主之所惡見。眾蠅封著。爪甲墮落。若睡眠時。氣息昏濁。鼾睡大聲。不欲飲食。或食不消。舌不得味。如是一切身分冷風。令身爛壞。若一切身分冷風調順。則顏色可愛。細軟滑澤。眾人所敬。暖汗津液。出於毛孔。則無如上。所說諸病。觀一切身分冷風已。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。見有一風。名破強健。住我身中。若不調順令心怯怖。一切身分。皆悉苦痛。或身挺直。頻申不樂。出息入息。悉不安隱。身體振掉。不能衣服。苦患頭痛。若習禪觀。不得一心。或見惡夢。心悶歐吐。於好色中。生顛倒見。近見為遠。焦渴憔悴。若破健風調順和適。則無如上所說諸病。觀破健風已。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。見身瞶風住我身中。或調不調。作何等業。彼以聞慧。或以天眼。見身瞶風若不調適。耳中鳴喚。臂肉瞶動。一切身分。皆亦瞶動。處處逃走。不樂一處。更無餘病。若一切身瞶風調順。則無如上所說諸病。觀一切身瞶動風已。如實知身

復次修行者。內身循身觀。有何等風住我身中。彼以聞慧。或以天眼。見有熱風住我身中。或調不調。作何等業。彼以聞慧。或以天眼。見此熱風若不調順。所食入口。咽之則燒。以是因緣。四大不調。不得增長或所食味不作二流。濁穢不淨。若有淨流。四大增長。唯有濁穢。則為病苦。若熱風不調。所食皆濁。不作清淨。是故得病若熱風調順。若清若濁。二種食流。四大平等。以平等故。則不為病。觀熱風已。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。見有一風名曰集蟲。此集蟲風。遍身分中。能集能散。閉塞上下。從頂至足。有十種蟲。一名頭行蟲。二名骨行蟲。三名食髮蟲。四名耳行蟲。五名鼻內蟲。六名脂內行蟲。七名節行蟲。八名食涎蟲。九名食齒根蟲。十名歐吐蟲

復有十蟲。在咽胸中。一名噉食蟲。二名食涎蟲。三名消唾蟲。四名歐吐蟲。五名十味流脈中行蟲。六名甜醉蟲。七名嗜味蟲。八名杼氣蟲。九名憎味蟲。十名嗜唾蟲。復有十蟲生於血中肉中而行。一名食毛蟲。二名孔穴蟲。三名禪都蟲。四名赤蟲。五名食汁蟲。六名毛燈蟲。七名瞋血蟲。八名食血蟲。九名瘡瘡蟲。十名醉蟲。如是十蟲生於血中其蟲形相或短或團。微細無眼。復有十蟲。作苦痛相。生於肉中。一名瘡味蟲。二名憒憒蟲。

三名閉筋蟲。四名動脈蟲。五名食皮蟲。六名動脂蟲。七名和聚蟲。八名臭蟲。九名汗行蟲。十名熱蟲如是等蟲。從肉中生。復有十蟲行於黃中。一名黑蟲。二名苗花蟲。三名大詔曲蟲。四名蘇毘羅蟲。五名烏蟲。六名大食蟲。七名行熱蟲。八名大熱蟲。九名食味蟲。十名大火蟲。如是等蟲行於陰中。諸身分中。有十種蟲。一名舐骨蟲。二名嚼骨蟲。三名斷節蟲。四名臭蟲。五名消骨蟲。六名赤口蟲。七名頭頭摩蟲。八名食皮蟲。九名刀風蟲。十名刀口蟲。復有十種蟲行於糞中。一名生蟲。二名針口蟲。三名白節蟲。四名無足蟲。五名散糞蟲。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。是名糞中十種蟲也。復有十種蟲行脂髓中。何等為十。一名毛蟲。二名黑口蟲。三名失力蟲。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。如是等蟲。遍行一切身分之中。如意能行一切身中。行一切界。隨其行處。皆作過惡。是集蟲風一切身中。如意遍行此身。如是以風因緣諸蟲流行。觀集蟲風已。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。觀見有風。名曰上下。住在身中。或安不安為何所作。彼以聞慧。或以天眼見上下

風。若不調適。行於五處。作何等業。作出入氣。人說為命。行於心頂。遍於身中。自在無礙。是為風力第一分也。若風不調。能破壞身。是風亦令口中多唾。令身羸瘦。飲食反胃。逆歐而出。是為風力第二分也。住於心胸。為何所作。若氣在心。或憂或喜。若氣從咽喉。上至於頂。下入舌根。隨其所念。則能有語。能說文字。思惟諸義。是為風力第三分也。復有常為身火惱亂。令身流汗。是為風力第四分也。是風遍身。瞼眼視胸動一切身。思惟遍身依男女根能生子息。若男女行欲。如此風力。能集精血。能令女人髓骨多力。男女精血和合共集。集羅婆身。薄精之時風吹令厚。而作肉團。作肉搏已。次生五胞。生五胞已。或方或圓。隨身長短。識亦遍滿。種種相。譬如有人攢酪出酥。有酪有水。有瓮有攢。攢之出沫。知其已熟。收取生酥。如是風力。及業煩惱。能集成身。亦復如是。是為第五風力分也。若飲食噉味。於舌根中咽喉脈中。飲食充滿。乃至遍於毛根爪甲。氣力增長。作色香味。若風不調。下風上行。作四種惡氣。塞難出。遍身苦惱。若離本處。一切諸根。一切識中。皆得惱亂。喪失身命。既捨身已。失三種法。一命二煖三識。是故偈言

若捨此身時 失命暖及識
更無所覺知 猶如瓦木石

是則名為第一惡也。若不調適。作第二業。喘息鹿重。不能調順。一切遍身苦惱所逼。逼之苦極。則捨身命。是則名為第二惡也。是上行風。若不調順。作第三惡。既惱諸根。一切遍身。而作惱亂。喪失身命。是則名為第三惡也。是上行風若不調適。作第四惡。或大喘息。或復微少。或致命終。或但僵身而不失命。是則名曰第四惡也。若睡眠時。氣息出入。以時命根。如是觀上下風已。如實知身。

復次修行者。內身循身觀。有何等風。或安不安。作何等業。彼以聞慧。或以天眼。觀見有風。名曰命風。住在身中。或令身肥。或令羸瘦。令心審諦。若風不調。心則輕動。所知皆失。曾聞亦忘失。見境不了。於聲不聞。如是鼻不知香。舌不知味。身不覺觸。意不知法。不識自他。觀命風已。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。見亂心風住於身中。若調不調。為何所作。彼以聞慧。或以天眼。見於此風。若我心過。風不調順。隨心所行。或動或頑。乾消癡亂。或所食味。邪流不正。如是惱亂其心。令於善法不生愛樂。流汗多唾。不耐冷觸。若見色相。以有病故。不能如本。如實見色。身重難攝。身毛皆豎。若風調順。則無如向所說之病。觀亂心風已。如實知身。

復次修行者。內身循身觀。有何等風住於身中。或安不安。作何等業。彼以聞慧。或以天眼。見有亂風住在身中。若不調順。多見惡夢。睡眠驚悟。雖住溫煖而常覺冷。若見城邑村落人民。見為空聚。或見黃色。少於言語。不樂臥處。本曾聞法。皆悉忘失。四大惱亂。其所食味住於心中。無緣生厭。妄見丘聚。若風調順。則無如上所說諸病。觀亂風已。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。見視胸風住在身中。若不調適。不得胸目。更無餘風。速於如此。視胸風者。行一切處。悉遍諸根。若不調順。則生此病。若風調順。則無如向所說諸病。觀視胸風已。如實知身。

復次修行者。內身循身觀。有何等風。或調不調。作何等業。彼以聞慧。或以天眼。見有一風。名互相閉。欲命終時。有五風起。或調不調。為何業。彼以聞慧。或以天眼。見眼耳鼻舌身心壤故。於自境界。色聲香味觸法中不能緣了。若風不發。命則不斷。發則失命。觀五閉風已。如實知身。

復次修行者。內身循身觀。有何等風。或調不調。作何等業。彼以聞慧。或以天眼。見壞胎藏風住在身中。若人初識入於母胎。先業因緣。歌羅羅時。即壞其命。若歌羅羅時。不壞其命。至肉搏時。乃斷其命。冷風入胎。

令其破壞。若肉搏時。不斷其命。身分具足。乃斷其命。若身分具足。不斷其命。諸根具足。乃斷其命。隨其宿世。殺業輕重。於胎藏中。而斷其命。若於宿世。不殺眾生。如所說風。不能殺害。觀壞胎藏風已。如實知身。

復次修行者。內身循身觀。有何等風。或調不調。作何等業。彼以聞慧。或以天眼。見有一風。名轉胎藏。住在身中。或亂不亂。作何等業。彼以聞慧。或以天眼。見轉胎風。以此眾生先世邪業。若是男子轉為女人。或作黃門。或胎中死。以惡業故。若於先世無惡業者。莫能為害。觀轉胎藏風已。如實知身。

復次修行者。內身循身觀。有何等風住在身中。作何等業。彼以聞慧。或以天眼。見去來走擲風住在身中。或亂不亂。為何所作。彼以聞慧。或以天眼。見去來走擲風。若不調順手足攣躓。身偃曲脊。不能行來。飲食仰他。不能自食。身根智慧。悉不清淨。若風調順。身則能行去來進止。能走能擲。上下騎乘。觀去來走擲風已。如實知身。

復次修行者。內身循身觀。有何等風。或調不調。作何等業。彼以聞慧。或以天眼。見眼耳鼻舌身五根別風業之所作。業風所吹。一風與眼共緣。四大之中。風力強故。故名為風。是風能令眼根四大清淨。見眾色像。一風耳中。能令聞聲鼻香舌味身觸。亦復如是。如是五風。

如實觀之。若風調順。於五境界。無所障礙。若不調順。則多障礙。不能如實知於境界。如是觀於眼耳鼻舌身五種風已。如實知身。

復次修行者。內身循身觀。有何等風。或調不調。作何等業。彼以聞慧。或以天眼。見有刀風。住在身中。或亂不亂。作何等業。彼以聞慧。或以天眼見命終時。刀風皆動。皮肉筋骨髓精血。一切解截。令其乾燥。氣閉不流。身既乾燥。苦惱而死。如千炎刀。而刺其身。十六分中猶不及一。若有善業。垂死之時。刀風微動。不多苦惱。觀刀風已。如實知身。

復次修行者。內身循身觀。有何等風。或調不調。作何等業。彼以聞慧。或以天眼。見針刺風。住在身中。或調不調。為何所作。彼以聞慧。或以天眼。見命終時。風不調順。遍身諸節。及一切脈。一切筋中。一切枝骨。一切毛孔。一切肉中。一切骨中。一切髓中。如燒炎針。遍於身中。來逼人身。如百千炎針皆刺其身。十六分中不及其一。若於宿世有善業者。於命終時。是針刺風則不大苦。觀針刺風已。如實知身。

復次修行者。內身循身觀。有何等風。或調不調。作何等業。彼以聞慧。或以天眼。觀見有風。名曰惡黃。住在身中。若調不調。為何所作。彼以聞慧。或以天眼。見惡黃風。若不調順。則生黃病。口中乾燥。遍身皆黃。

面目爪甲。一切皆黃。腹脹饑大。於其腹上。青黃脈現。其身無力。食不能消。口苦尿黃。身體羸瘦。目視眾色。皆作青黃。不能起止。腹中常脹。若黃風不調。則生此病。若黃風調順。則無此病。觀惡黃風已。如實知身

復次修行者。內身循身觀。有何等風。或調不調。作何等業。彼以聞慧。或以天眼。見有一風。名曰破腸。或調不調。為何所作。彼以聞慧。或以天眼。見破腸風。若不調順。若多飲食。而復頻申。能破其腸。或雜骨食肉入其腸中。能破其腸。食則流出。腹大增長。生大苦痛。不能飲食。食力少故。身體微劣。手足皆腫。下門蒸熱。一切身分恒熱不定。口中乾燥。常見惡夢。腹中風動。一念不住。若破腸風。調順和適。則無如向所說諸病。觀破腸風已。如實知身

復次修行者。內身循身觀。有何等風。或調不調。作何等業。彼以聞慧。或以天眼。見有一風。名曰冷唾。若調不調為何所作。彼以聞慧。或以天眼。見冷唾風。若不調順。口中味甘。其心忪忪。不憶飲食。若欲坐禪。則生疑怠。舌重難語。或咽喉痛。氣噫臭惡。心中臭氣。上衝咽喉。氣澀難出。不覺飢渴。咽喉閉塞。若冷風調順。則無如上所說諸病。觀冷唾風已。如實知身

復次修行者。內身循身觀。有何等風。住在身中。或調不調作何等業。彼以聞慧。或以天眼。見有一風。名曰

傷髓住在身中。若不調順。為何所作。彼以聞慧。或以天眼。見傷髓風。若不調順。令身振動身多疲極。不能遠行。常多病疾。顏色醜惡。身體瘠瘠。不能多語。其心怯弱。是人晝夜骨髓常疼。身毛皆豎。諸脈劣弱。常患頭痛。以此風故。常動腦蟲。以蟲動故。猶如針刺。若風調順。則無如上所說諸病。觀傷髓風已。如實知身

復次修行者。內身循身觀。有何等風。住在身中。或調不調。作何等業。彼以聞慧。或以天眼。觀見有風。名曰害皮。住在身中。若不調順。為何所作。彼以聞慧。或以天眼。見害皮風。若不調順。令我身皮。其色醜惡。皆悉龜澀。身皮破裂。設以蘇油而塗其身。速疾乾燥。身體手足。皆悉堅直。難可屈伸。夢中多見垂墮嶮岸。暖飲食味。口中覺冷。舌瘡破裂。不能飲食。若害皮風調順和適。則無如向所說諸病。觀害皮風已。如實知身

復次修行者。內身循身觀。有何等風住在身中。或調不調作何等業。彼以聞慧。或以天眼。見有一風。名曰害血。住在身中。若不調順。為何所作。彼以聞慧。或以天眼。見害血風。住在身中。若不調順。行於肺中。作二種過。或上或下。若血上行。令眼耳鼻血脈不調。諸大不安。大不調故。身體失力。顏色龜惡。不能去來。鼻中常臭。同梵行者。不與同行同處而坐。若血下行至大小便流血而下。作三種過。一者痔病。二者苦惱。三

者下血。若害血風。和順調適。則無如上所說諸病。觀害血風已。如實知身

復次修行者。內身循身觀。有何等風。住在身中。或調不調。作何等業。彼以聞慧。或以天眼。觀見有風。名曰害肉。住在身中。若不調順。為何所作。彼以聞慧。或以天眼。見害肉風。若不調順。令人身中生諸癰病。臭惡遍身。破已臭惡。多有濃汁。耐冷惡熱。不耐辛苦。宜輕甜冷一切身動。臭爛流出。若風調順。則無如向所說諸病。觀害肉風已。如實知身

復次修行者。內身循身觀。有何等風。住在身中。或調不調。作何等業。彼以聞慧。或以天眼。觀見有風。名曰害脂。若不調順。為何等業。彼以聞慧。或以天眼。見害脂風。若不調順。令脂增長。身生炮肉。高下不平。堆阜凹凸。或堅或滑。或有頑癢。無所覺觸。若害脂風。和順調適則無如上所說諸病。觀害脂風已。如實知身

復次修行者。內身循身觀。有何等風。住在身中。或調不調。作何等業。彼以聞慧。或以天眼。見害骨風。若不調順。為何所作。彼以聞慧。或以天眼。見害骨風。若不調順。令骨疼痛。其聲破散。晝夜不睡。項頸疼痛。一切筋骨。皆緩不治。筋骨無力。身常疼痛。疲極苦惱。不能起止。無一念樂。若風調順。則無如向所說諸病。觀害骨風已。如實知身

復次修行者。內身循身觀。有何等風。住在身中。或調不調。作何等業。彼以聞慧。或以天眼。見有一風。名曰害精。住在身中。若不調順。為何所作。彼以聞慧。或以天眼。見害精風。若不調順。誑惑於人。若人眠睡。戲弄於人。示人種種諸惡之念。以妄想心。作非梵行。風不調故。夜行鬼女。虛誑破實。夢為其犯。令不憶食。觀害精風已。如實知身

復次修行者。內身循身觀。有何等風。住在身中。或調不調。作何等業。彼以聞慧。或以天眼。見有一風。名曰皺風。住在身中。若不調順。為何所作。彼以聞慧。或以天眼。觀於皺風。若不調順。若足下足上。若蹲若髀。若髁若背。若脅若乳。若咽若項。若肩若臂。若耳若眉。一切身分。皆悉皺滅。其身深皺。或開或合。其足尸破。設油塗身。尋即乾燥。令如老人。觀皺風已。如實知身

復次修行者。內身循身觀。有何等風住在身中。或調不調。作何等業。彼以聞慧。或以天眼。觀見有風。名曰白髮。住在身中。若不調順。為何所作。彼以聞慧。或以天眼。觀白髮風若不調順。能令少年髮白羸瘦。猶如老人。若在家人所生之子。如父速老。其子病故。無復子孕。以風力故。令年少者如老無異。是白髮風起於惡劫。隨諸眾生不順法行。風則增長。若有福德。風則調順。若無

福德風則不調。觀白髮風已。如實知身

復次修行者。內身循身觀。有何等風。或調不調。作何等業。彼以聞慧。或以天眼。見有一風。名曰損膩。住在身中。若不調順。為何所作。彼以聞慧。或以天眼。觀損膩風。若不調順。不憶飲食。令人衰弱。不喜膩食。病之所起。因於晝寢。風不調順。不樂甜食。嗜苦酢味。若不食膩。風則調順。身不疲極。觀害膩風已。如實知身

復次修行者。內身循身觀。有何等風。住在身中。或調不調。作何等業。彼以聞慧。或以天眼。見有淋風住人身上。若不調順。為何所作。彼以聞慧。或以天眼。見淋病風。若不調順。常多淋瀝。不能如意。身體無力。其出入息。麁濁不調。身色痿黃。羸瘦憔悴。若風調順。則無如向所說諸病。觀淋風已。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。名食相應。若調不調。為何所作。彼以聞慧。或以天眼。見食相應風。若不調順。所食四分五分之中。三分歐吐。令人心亂。失於食力。不能視胸。以風力故。意法不定。若風調順。則無如向所說諸病。觀食相應風已。如實知身

復次修行者。內身循身觀。有何等風住在身中。或調不調。作何等業。彼以聞慧。或以天眼。見有一風。名壞

牙齒。住在身中。為何所作。彼以聞慧。或以天眼。見壞牙風。若不調順。牙齒疼痛。毀壞墮落。斷中血爛。唇口生瘡。上腭生瘡。鼻塞不通。若風調順。則無如向所說諸病。觀壞牙齒風已。如實知身

復次修行者。內身循身觀。有何等風。住在身中。或調不調。作何等業。彼以聞慧。或以天眼。見有一風。名曰喉脈。住在身中。若不調順。為何所作。彼以聞慧。或以天眼。見喉脈風。若不調順。令咽項痛。或咽喉腫。或其聲澀。若風調順。則無如向所說諸病。觀喉脈風已。如實知身

復次修行者。內身循身觀。有何等風住在身中。或調不調。作何等業。彼以聞慧。或以天眼。見有一風。名曰下行住在身中。或調不調。為何所作。彼以聞慧。或以天眼。見下行風。若不調順。令食過惡。力少不消。飲食消故。皮肉骨髓。精血增長。若食不消。風冷黃病。悉不調順。是下行風。若不調順。則失食力。食力少故。顏色憔悴。若風調順。則無如向所說之病。觀下行風已。如實知身

復次修行者。內身循身觀。有何等風。住在身中。或調不調。作何等業。彼以聞慧。或以天眼。見有一風。名曰上行。住在身中。為何所作。彼以聞慧。或以天眼。見上行風。住於頂上。若風調順。從頂而出。猶如煙氣。

從上而出。若住日中。若住陰中。若晝若夜。常出不斷。凡人皆見。若風不調。則氣不出。若復頂氣斷已。三日不出。決定命終。觀上行風已。如實知身

復次修行者。內身循身觀。有何等風。住在身中。或調不調。作何等業。彼以聞慧。或以天眼。見有傍風住在身中。若調不調。為何所作。彼以聞慧。或以天眼。見於傍風。若不調順。閉出入息。一切筋脈。皆令掣縮。或聚或散。或牽或挽。或鼻嚕動。或忽忽作聲。後得大苦。若傍風調順則無如向所說之病。觀傍風已。如實知身

復次修行者。內身循身觀。有何等風住在身中。或調不調。作何等業。彼以聞慧。或以天眼。見有一風。名曰轉筋。住在身中。若不調順。為何所作。彼以聞慧或以天眼。見轉筋風。若不調順。令手筋腳筋。大小便筋。背筋遍身諸筋。皆悉捲并。合為一處。堅急頑鈍無所覺知。若風調順。則無如向所說諸病。觀轉筋風已。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。見有一風。名曰壞毛。住在身中。若調不調。為何所作。彼以聞慧。或以天眼。見壞毛風。若不調順。一切身分。所有諸毛。皆悉墮落。身體痿黃。設更生毛。即隨墮落。若風調順。

則無如向所說之病。觀壞毛風已。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。見有一風。名似少風。若風調順。為何所作。彼以聞慧。或以天眼。見似少風。以調順故。十時風力。形貌色力。屈伸俯仰。分分相似。若風不調。於其身中。心意流脈。則便擾動。而發狂癡。心亂不正。若其心意流脈調順。則不狂亂。觀似少風已。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。見有一風名嗜睡眠。若不調順。為何所作。彼以聞慧。或以天眼。見睡眠風。若不調順。於聽法時。令人昏睡。聞不善法。心則樂聞。若晝若夜。欲正觀察。則為所亂。樂至酒肆。若風調順。則無此病。觀睡眠風已。如實知身

復次修行者。內身循身觀。有何等風。住在身中。作何等業。彼以聞慧。或以天眼。見有一風。名曰瞋風。住在身中。能不調順。為何所作。彼以聞慧。或以天眼。見瞋恚風。若不調順。以少因緣。而起大瞋。為瞋所使。一切世人起大瞋怒。身毛皆豎。心忪動亂。所見不了。以近為遠。見於日月。生顛倒心。謂日為月。以月為日。若風調順。則無此病。觀瞋風已。如實知身

復次修行者。內身循身觀。有何等風。住在身中。作何

等業。彼以聞慧。或以天眼。見有一風。名曰名字。若調不調。為何所作。彼以聞慧。或以天眼。見名字風。若其調順。能有言說。緣心數法。舌風言說。隨心而行。能說無量名字句義。如是舌說名字之風。若不調順。則少言誤語。或口瘡不語。觀舌名字風已。如實知身

正法念處經卷第六十六