

正法念處經卷第六十七

身念處品之四

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。名曰壞味。住在身中。若不調順。為何所作。彼以聞慧。或以天眼。見壞味風。若不調順。令人舌中嗜甜蟲動。以蟲動故。一切好食美膳悉不能食。以不食故。身體劣弱。不能讀誦修學禪思。及修善法。身不調故。心不樂法。名色互相因緣而住。猶如束竹相依而住。相依力故。如是名色各各相依。如是行聚食因緣住。如水和糗。名為糗漿。各各有力。名色得住。若風調順。則無如向所說之病。觀壞味風已。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。名曰肺過。住在身中。若調不調。為何所作。彼以聞慧。或以天眼。見肺過風。若不調順。食欲消時。夜則患痛。令食酢氣。乃至食消。一切身體。皆悉無力。脈如網縛。若風調順。則無如向所說諸病。觀肺風已。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。名臭上行。若調不調。為何所作。彼以聞慧。或以天眼。見臭上行風。令身鼻口一切皆臭。能令臭氣從毛孔出。從於熟藏上衝生藏。令一切身堅韌大苦。食不消化。不能坐禪。晝夜不能修行善法。若臭上行風。和順調適。則無如向所說之病。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。若調不調。作何等業。彼以聞慧。或以天眼。見有一風。名大便處。若調不調。為何所作。彼以聞慧。或以天眼。見大便風。若不調順。於三肉胞。則成痔病。所下之血。如赤豆汁。身體燒熱。昏昏睡眠。筋脈拘急食不能消。舌不得味。若風調順。則無此病。觀大便處風已。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。名曰忘念。住在身中。若調不調。為何所作。彼以聞慧。或以天眼。見忘念風。若不調順。令念忘失習誦多忘。不能憶持於四方面所見顛倒。已過之事。忘失不憶。所食速飢。而不能食。身毛龜澀。爪甲亦然。不耐寒熱。所念隨忘。若風調順。則無如是所說之病。觀忘念風已。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。名曰生力。住在身中。若不調順。為何所作。彼以聞慧。或以天眼。見生力風若不調順。雖復多食美膳飲食。身常無力。如毒壞身。以風不調故有此病。若風調順。則無此病。觀生力風已。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。名生身心力。住在身中。若不調順。為何所作。彼以聞慧。或以天眼。見生身心力風。若風調順。治從胎中心身心漸增。令心強健。以風調故。知作不作。久時所作皆能念知。去來進止。強健不怯。耐於飢渴。寒熱眾苦。身體充滿。其身頭髮。不非時白。若不調順。則失此法。觀生身心力風已。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。名曰妨咽喉語。住在身中。若不調順。為何所作。彼以聞慧。或以天眼。見妨咽喉語風。若不調順。則生身病。以餘不調。則便失音。或時耳聾。或手足攣蹙。或身曲偻。兩目失明。以風不調。生如是病。觀妨咽喉語風已。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

睡風。若不調順。為何所作。彼以聞慧。或以天眼。見有睡風。若不調順。所見顛倒。惱亂流脈。令其動變。一切骨節。皆悉疼痛。觀睡風已。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。名曰持命。住在身中。若調不調。為何所作。彼以聞慧。或以天眼。見持命風。若不調順。令人失命捨於覺知。一切眾生第二之命。能持於身。依於識心以不調故。能斷人命依持一切。眾生命根。若風調順則不夭命。觀持命風已。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。名曰損壞一切身分。住在身中。若不調順。為何所作。彼以聞慧。或以天眼。見壞身風。始從住胎。以此風力。令其身分破壞損傷。身曲偻脊。凸臆戾體。若風調順。則無此病。觀壞身風已。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。觀見有風。名曰攝皮。住在身中。為何所作。彼以聞慧。或以天眼。見攝皮風。若為外風所觸。若冷若熱。若香若臭。或下或上。或大力小力。隨時來觸。悉能覺知。觀攝皮風已。如實知身。

復次修行者。內身循身觀。復有何風。住於身中。彼以

聞慧。或以天眼。離於垢濁。清淨所緣。離疑度疑。度於曠野。如實不疑。於此身中。更無異風。此風聚集。此風和合。如此風流緣於根界。共業煩惱。和合而住。能持於身。或為妨害。是修行者。遍觀一切身內諸風。具足見已。厭離欲心。愛不能壞。不入魔境。近於涅槃。以智慧日破無始流轉貪瞋癡闇。離疑曠野。不染色聲香味觸等。於境界中。如實見之。一切三界。皆悉無常。苦空無我。如實見之。如是那羅帝。婆羅門長者。聚落修行比丘。如實知此樂修身念。知生滅法。不念餘觀。觀一切身。知一切縛。及以解脫。復次修行者。復以異法觀察是身。失壞盡滅。云何此身當失壞耶。於命終時。云何風蟲。能壞此身。云何惱亂。於一切界。幾時命終。云何上下。逆順風吹。如是比丘。內身循身觀。彼以聞慧。或以天眼。見臨終時。一切諸蟲。先被惱亂。蟲既死已。人乃命終。一切有為。決定失壞。如是死法。必當有此堅牢大惡。如是比丘。觀於頭中有十種蟲。為風所殺。一名頂內蟲。為足甲風之所殺害。二名腦內蟲。為於兩足傍風之所殺害。三名鬮髀骨蟲。為不覺風之所殺害。四名食髮蟲。為破骨風之所殺害。五名耳內行蟲。為行蹈地風之所殺害。六名流涕蟲。為於跟風之所殺害。七名脂內行蟲。為破脛風之所殺害。八名交牙節蟲。九名食涎蟲為破足腕節風之所殺

害。十名食齒根蟲。為破髀骨風之所殺害(二十一)

復次有十種蟲。行於咽喉。下至胸中。為風所殺。何等為十。一名食涎蟲。為破力風之所殺害。二名睡蟲。三名吐蟲。四名行十味脈蟲。為行轉風之所殺害。五名甜醉蟲。為害節風之所殺害。六名嗜六味蟲。為破毛爪甲屎風之所殺害。七名杼氣蟲。為正跳風之所殺害。八名憎味蟲。為破壞風之所殺害。九名嗜睡蟲。為胞中風之所殺害(二十二)

復次有十種蟲。住於血中。為風所殺。一名食毛蟲。為乾糞風之所殺害。二名孔行蟲。為二傍風之所殺害。三名禪都蟲。為六竅風之所殺害。四名赤蟲。為斷身分風之所殺害。五名蛔母蟲。為惡火風之所殺害。六名毛燈蟲。為一切身分風之所殺害。七名食髮蟲。八名瞋血蟲。為破捷風之所殺害。九名瘡瘡蟲。為一切身動風之所殺害。十名酢蟲。為於熱風之所殺害。生於血中。其形短促。團圓無足。微細無眼。能作身痒。憊憊而動。其蟲味鹹。於人死時。如是等蟲。為風殺已。血則乾燥。其人即死。是故人說死人無血。血欲乾故。得大苦惱。臨命終時。心懷大怖。受大苦惱恐捨此身。行於異處。捨離親族知識兄弟妻子財物。癡愛無智。愛結所縛。無有救護。無善法伴。唯獨一身。一切身分。血脈乾燥。受於身心二種大苦(二十三)

復次修行者。內身循身觀。有何等蟲。為風所殺。得何苦惱。彼以聞慧。或以天眼。見十種蟲。住在肉中。何等為十。一名生瘡蟲。為於行風之所殺害。二名刺蟲。為上下風之所殺害。三名閉筋蟲。為於命風之所殺害。何故名之以為命風。若出身中。人即命盡。故名命風。四名動脈蟲。為於開風之所殺害。五名皮蟲。為亂心風之所殺害。六名動脂蟲。為惱亂風之所殺害。七名和集蟲。為視陶風之所殺害。八名臭蟲。為於閉風臨命終時五閉風之所殺害(四十)

復次修行者。內身循身觀。云何死時白汗流出。如是諸蟲。行於陰中。何風所殺。是修行者。觀十種蟲。行於陰黃中。何等為十。一名瘡瘡蟲。為壞胎藏風之所殺害。若男若女。欲命終時。此風斷脈。二名憒憒蟲。為轉胎藏風之所殺害。若男若女。令失氣力。或於口中出一掬黃。猶如金色。三名苗華蟲。為去來行住風之所殺害。四名大謬蟲五名行孔穴蟲六名黑蟲。七名大食蟲。八名行熱蟲。為壞眼耳鼻舌身風之所殺害。如是次第。九名大熱蟲。為於刀風之所殺害。十名食味蟲。為針刺風之所殺害。十一名火蟲。為惡黃風之所殺害。十二名大火蟲。為破腸風之所殺害(五十)

復次修行者。內身循身觀。觀於骨蟲。臨命終時。為何等風之所殺害。彼以聞慧。或以天眼。見一切身分骨內。

有十種蟲。何等為十。一名舐骨蟲。為黃過風之所殺害。二名齧骨蟲。為於冷風之所殺害。三名斷節蟲。為傷髓風之所殺害。四名赤口臭蟲。為傷皮風之所殺害。五名消骨蟲。為傷血風之所殺害。六名赤口蟲。為傷肉風之所殺害。七名食皮蟲。為傷骨風之所殺害。八名風刀蟲。為害精風之所殺害。九名刀口蟲。為皮皺風之所殺害(六十)

復次修行者。內身循身觀。觀屎中蟲。臨命終時。為何等風之所殺害。彼以聞慧。或以天眼。見十種蟲。何等為十。一名生蟲。為生刀風之所殺害。二名針口蟲。為傷汗風之所殺害。三名白節蟲。為於癩風之所殺害。四名無足蟲。為傷汗風之所殺害。五名無足蟲為食相應風之所殺害六名散糞蟲。為破齒風之所殺害。七名三焦蟲。為喉脈風之所殺害。八名破傷蟲。為下行風之所殺害。九名閉食消蟲為上行風之所殺害。十名黃蟲。為二傍風之所殺害。十一名消重食蟲。為輔筋風之所殺害。是風及蟲。令糞乾燥。惱亂諸界。互相動發。互相衝擊。風皆上行。惱身界已。破壞斷氣。撓攪其身。令其乾燥。奮力殺之。人死之時。受大苦惱。無法可喻。一切世人皆當有死。決定無疑(七十)

復次修行者。內身循身觀。觀髓中蟲。臨命終時。為何等風之所殺害。彼以聞慧。或以天眼。見於髓中。有十

種蟲。何等為十。一名毛蟲。為害髓風之所殺害。二名黑口蟲。為似少風之所殺害。三名無力蟲。為睡見亂風之所殺害。四名痛惱蟲。為不忍風之所殺害。五名心悶蟲。為名字風之所殺害。六名火色蟲。為於緊風之所殺害。七名滑蟲。為於肺風之所殺害。八名下流蟲。為臆上行風之所殺害。九名起身根蟲。為穢門行風之所殺害。十名憶念歡喜蟲。為忘念風之所殺害(八十)

復次修行者。內身循身觀。已見無常。不淨無我。前已一蟲。為傷肺風之所殺害。如是等蟲。臨命終時。為風所殺。如是比较。內身循身觀。以無漏明。斷除無始流轉闇黑。畢竟常滅。以世間相似業。而得此法。以其久修七種之念。現前見故。何等為七。一者念佛。二者念法。三者念僧。四者念戒。五者念天。六者念死。七者念無常

復次修行者。內身循身觀。觀死幾種壞一切業。彼以聞慧。或以天眼。觀死四種。所謂地大不調。水大不調。火大不調。風大不調。云何地大不調。而斷人命。若地大不調。身中風氣。地大堅故。舉身皆閉。互相破壞。互相逼惱。譬如二山。堅如金剛。於二山間。置生酥搏。有大黑風。吹此二山。互共相擊。壓生酥搏。地大風大。如彼二山。一切身命。皮肉骨血。脂髓精氣。身篋盛之。猶如生酥。為地大風大。打壓加害。破壞身界。得大苦

惱。不能念佛念法念僧。現陰將盡。為中陰繫。相續不斷。一切愚癡凡夫之人。以心相似相續緣生。如印所印。死亦如是。現陰將盡。以相似心。生亦相似。以心獼猴因緣力故。受諸生死

復次修行者。內身循身觀。觀命終時。云何水大不調。令我及一切愚癡凡夫。而喪身命。彼以聞慧。或以天眼。見水大不調。舉身筋脈。一切皮肉骨血脂髓精氣。我及眾生。臨命終時。一切皆爛。膿血流出。互相逼迫。一切皆動。如雨山壓。亦如前說。以生酥搏。置於海中。黑風所吹。洪波相擊。不可止住。無堅無牢。如是水大。破壞其身。亦復如是。不能復念佛法僧寶。餘念之心。相續不斷。一切愚癡凡夫。緣心相似而受身身。如印所印。於命終時。現陰既盡。受相似生。亦復如是。以心獼猴。而受生死。引入生死

復次修行者。內身循身觀。云何火大不調。而斷人命。彼以聞慧。或以天眼。見命終時。火大不調。一切身脈。一切諸筋。一切輔筋。皮肉骨血。脂髓及精。一切燒煮。熱炎熾然。譬如燒於佉陀羅炭。火聚如山。投以生酥。燒之炎起。如是身者。猶如酥搏投之。死苦亦復如是。不能復念佛法僧寶。現陰將盡。心念相續。一切愚癡凡夫。以心緣念。相似受生。如印所印。於命終時。現陰既盡。而心受生。亦復如是。以心獼猴因緣力故。而受

生死

復次修行者。內身循身觀。云何死時。風大不調。而斷人命。彼以聞慧。或以天眼。見臨終時。風大不調。一切身分。一切筋脈。一切身界。所謂皮肉骨血骨髓精氣。皆悉散壞。乾燥無膩。互相割裂。從足至頂。分散如沙。譬如酥搏黑風所吹。散壞失膩。於虛空中分散如沙。人命終時。風大不調。死苦所逼。亦復如是。不能復念佛法僧寶。一切凡夫。盡有緣心相續而生。如印所印。於命終時。有盡心生。亦復如是。以心獼猴因緣力故。而受生老病死之身。是名四大不調。有四種死。行者見已。觀察無常。苦空無我。如是見已。不近魔境。近涅槃道。於染愛色聲香味觸不樂不著。不起愛心。離於塵垢。離於曠野。不著色聲香味觸。不起色慢。不恃少年。不恃命慢。不喜多語。不入城邑。無所偏著。常念死畏。於微細罪。心生怖畏。如實知身。知生滅法。於一切染欲。心得厭離。樂行正法。心不懈怠。如是那羅帝。婆羅門長者聚落修行比丘。觀察修行

復次修行者。內身循身觀。云何修行觀內外身。所謂觀外法已。觀於內身循身觀。觀察種子。如種生芽。從芽生莖。從莖生葉。從葉生花。從花生實。是名外觀復次修行者。觀於內身。前識種子。共業煩惱。入不淨中。名安浮陀。從安浮陀。名歌羅囉。從歌羅囉。名曰

伽那。從伽那時名為肉搏。從於肉搏。生於五胞。所謂兩手兩足及頭。從於五胞。生於五根。如是次第。乃至老死

復次修行。外身隨順觀。云何草木。前見青綠。後漸變黃。終時墮落。身亦如是。初見嬰兒。次至中年。漸至於。老則歸於死

復次修行者。外身隨順觀。外諸種子。云何生耶。從地生於一切藥草。及以叢林而得增長。彼以聞慧。或以天眼。見是諸法。各各因緣。各各力生。若內若外。一切有為。除三種法。所謂數緣無為。非數緣無為。虛空無為。云何諸法各各力轉。所謂無明緣行。行緣識。識緣名色。名色緣六入。六入緣觸。觸緣受。受緣愛。愛緣取。取緣有。有緣生。生緣老死憂悲苦惱。如是一切大苦聚集。若無明滅則行滅。行滅則識滅。識滅則名色滅。名色滅則六入滅。六入滅則觸滅。觸滅則受滅。受滅則愛滅。愛滅則取滅。取滅則有滅。有滅則生滅。生滅則老死憂悲苦惱大苦聚滅。如是唯有大苦聚滅。如是諸法。若內若外。互相因緣而得生長。如是修行者。內身循身觀。三種外身界。隨順觀。觀內如外。觀外如內。如實觀察。如是修行者。觀內外法。先觀閻浮提。為增長正法。修內法觀。分別觀察。一一觀察人天合觀。別觀無覺。內因於外。一切四大。外因於內。心心數法。有內

法外法增長。若有內法。內法正了。若內法增長。見外則了。云何內法因外增長床褥臥具。病瘦醫藥所須之物。皆悉具足。比丘則能增長善法。若無臥具病瘦醫藥。不能增長一切善法。無心怖求。如是內外互共相因而得增長。非有作者。非常不變。非無因生。復次修行者。觀於外身。云何一切三界眾生。外法因緣。而得增長。有一法增長。一切有為所攝眾生。有四種食。何等為四。一名搏食。二名思食。三名觸食。四名愛識食。欲界之食。四大種子。因於外食而得增長。內善禪樂。是名初觀。外法增長內法。云何外法增長內法。彼以聞慧。或以天眼。觀劫初時眾生所食。何因何緣。八分具足。何等八分。所謂愛味色聲。愛聲樂濡。堅固色貌。外法者。謂床褥臥具湯藥。能增長身。樂修善法。如是修行者。外身隨順觀。若蚊虻蟻等不惱觸身。內法增長。若風雨寒熱若不妨礙。得求內法。若聞不愛不樂醜惡之聲。聞之無礙。名增內法。若聞臭氣不可愛樂。不以為礙。名增內法。若聞愛香無所障礙。名益內法。五根皆悉。內因外入。有五內入。是名外身觀。賢聖弟子。如實知身復次修行者。觀於外身。云何六識而取於法。彼以聞慧。或以天眼。見於外法無所障礙。則能知法。何等六識。所謂眼識耳識鼻識舌識身識意識。是名內法。了知外法。是內外法互相因緣。譬如飛鳥。遊於虛空。隨其所至。

影常隨身。內外諸人。亦復如是。若一切身。一切內法增長。心亦增長。心為一切法之因緣。各各相因而有諸法。如是修行者。不見一法是常不變不破壞者

復次修行者。外身隨順觀。觀閻浮提人壽命。云何減損。云何增長。彼以聞慧。或以天眼。見劫初時。光音諸天。下閻浮提。食於地皮。如三十三天須陀之味。以劫初時人善心故。地皮好色好香善觸。離一切過。眾人食之。壽命八萬四千歲。唯有三病。一者飢。二者渴。三者怖望。至第二時。如是人等。以不善心。取於地皮。遂令地皮穢濁不淨。所謂飢渴。及以怖望。欲命終時。熱病而死。如是觀閻浮提人。因於外食而得壽命。無病無惱

復次修行者。外身隨順觀。云何閻浮提人。於第三時。一切因食而得壽命。彼以聞慧。或以天眼。觀第三時。地皮皆滅。以食過故。風冷熱等皆不調順。無量病起。一切有為行聚。外食因緣。內入增長。由內因緣。外法增長。觀外身因內法緣外

復次修行者。隨順觀外身。云何第四鬪時。閻浮提人。食何等食。彼以聞慧。或以天眼。見閻浮提人。於鬪戰時。食於莠子。或食鵲豆。或食魚肉。或食菜根。一切好味。皆悉滅沒。多有病苦。非時而老。於鬪戰時。人無氣力

復次修行者。外身隨順觀。云何劫初時。閻浮提人。壽

命長短。彼以聞慧。或以天眼。見劫初時。閻浮提人。壽命八萬四千歲。身長五百弓(今人身等一弓)

復次修行者。外身隨順觀。云何閻浮提人。於第二時。

壽命色量。彼以聞慧。或以天眼。見閻浮提人。於第二時。壽命四萬歲。人之身量。長二百弓

復次修行者。外身隨順觀。云何觀於閻浮提人。於第三時。

壽命色量。彼以聞慧。或以天眼。見閻浮提人。於第三時。其人壽命一萬歲。人之身量。長一百弓

復次修行者。外身隨順觀。觀閻浮提人壽命色量。彼以聞慧。

或以天眼。見閻浮提人於鬪戰時。其人壽命。受一百歲。身長一弓

復次修行者。隨順觀外身。觀末劫時。無十善時。一切

人民。但自擁護。無福德時。云何壽命。壽幾許命。彼以聞慧。或以天眼。見於惡劫無法之時。一切好味。皆悉磨滅。所謂鹽酥。及安石榴。蜜與石蜜。甘蔗稻糧。

六十日稻。如是等味。世間勝者。一切皆滅。一名赤稻。次名烏將來稻。次名飛蟲稻。次名迦吒波稻。次名赤芒

黃米稻。次名易洛稻。次名斑稻。次名白真珠稻。次名速稻。次名鐵芒稻。次名垂穗稻。次名赤色稻。次名朱

吒迦稻。次名樹稻。次名水陸稻。次名陸地稻。次名正意稻。次名海生稻。次名雙穗稻。次名等嘆稻。次名焦

熱稻。次名鸚鵡不食稻。次名日堅稻。次名命稻。次名

一切處生稻。次名師子稻。次名無垢稻。次名大輕稻。次名一切生稻。次名大力稻。次名生香稻。次名割蛇稻。

次名鬪賓稻。次名山中稻。次名近雪山生稻。次名離縛

稻。次名迦陵稻。次名大迦陵伽稻。次名如雪稻。次名大貝稻。次名善德稻。次名流稻。次名不學稻。次名不

曲新陀稻。次名員黑稻。次名波斯主稻。次名多得稻。

次名鴛伽梨稻。次名量稻。次名長稻。次名雜稻。次名非人稻。次名惠稻。次名日種稻。次名摩伽陀稻。次名

水沫稻。次名時生稻。次名無康稻。次名第一稻。次名

暖稻。次名漢稻。次名黃色稻。次名婆薩羅稻。次名縛相稻。次名古愛稻。次名澀稻。次名堅稻。次名須陀稻。

次名麥色稻(七十)。次名少稻。次名六種藏稻。次名無

皮稻。次名甜稻。次名黑色稻。次名青色稻。如是稻中。有二種子。一者自生。二者種殖。及餘一切香花。於惡

世時。盡皆滅沒。以滅沒故。閻浮提人。皮肉脂骨。悉皆減少。一切身骨。蹉陋短小。食味薄故。一切內外。

互相因緣。皆悉耗滅。是修行者。如是外觀。一切無常。無樂無淨無我。亦無作者。非無因生。非異因生。非是

一作。亦非二作。非三非四。非五非六。邪見外道之所造作。如是觀外境界隨順身觀。如是修行者。觀初後時。

如上廣說。如實隨順觀於外身。復次修行者。隨順觀外身。云何觀四天下山河城邑國土海魚由旬之身。須彌山

王。四面大洲。謂閻浮提國。鬱單越國。弗婆提國。瞿陀尼國。有八大地獄餓鬼畜生六欲諸天。如是隨順觀於外身

復次修行者。初觀閻浮提。東方大海。山河國土。彼以聞慧。或以天眼。見有大山。名曰無滅。高十由旬。縱廣三十由旬。於此山中。有恒伽河。有國名迦尸。復有二河。一名安輪摩河。二名毘提醯河。橋薩羅國。有六國土。名他鴛伽國。名毘提醯國。廣百由旬。安輪國。廣三百由旬。迦尸國。一萬四千聚落。城廣二由旬。金蒲羅國。人民眾多林樹具足那梨岐樹多羅樹多摩羅樹。莊嚴其城佉殊羅樹。波那婆樹。多有眾果。是修行者。復觀異人。謂取衣人。除婆羅人穿其脣口。以珠莊嚴。駱駝面人。其國縱廣一百三十由旬。觀彼國土。隨順觀外身。復觀閻浮提山河聚落。彼以聞慧或以天眼見盧醯河。出佉羅山。廣三由旬。長百由旬。入於東海。多有人民城邑莊嚴

復次修行者。隨順觀外身閻浮提中。何等山河彼以聞慧。或以天眼。見有大山。名彌斫迦。高一由旬。長一百由旬。復有一山。名為高山。高五由旬。長百由旬。山上有池。池有大力。廣半由旬。其池有河長二百由旬。入於大海。復次修行者。隨順觀外身。閻浮提中。何等異河。彼以聞慧。或以天眼。見閻浮提中有一大河名迦毘

梨多有花莊嚴其河。謂迦多岐花。般遮花。阿殊那花。迦陀摩花。南摩梨迦花。阿提目多迦花。以為莊嚴。復有第二河。名瞿摩帝。以多饒牛。故名牛河。如是二河。廣半由旬。長三百由旬。入於大海(瞿摩帝者名牛)

復次修行者隨順觀外身。閻浮提中。復有何等山河。彼以聞慧。或以天眼。見閻浮提有山。名曰生念。其山有河。名娑羅娑帝。河邊有城名俱尸那。其河不駛洋洋而流其山方圓三十由旬。山中有入。名岐羅陀。邊地惡人心無慈愍其山復有取衣之人。住在其中善能水行於大海水。能過能度山水饒魚。以宿習故。唯食血肉。以自存活

復次修行者。隨順觀外身過閻浮提。復有何等山海渚耶。彼以聞慧。或以天眼。見有寶山。住於海邊。高千由旬。種種眾寶之所成就。所謂青寶。大青寶王。金剛車栗。赤蓮花寶。以為莊嚴。往昔有諸法行商人。入於大海。為大風力。將至寶山。其大海水。廣萬由旬。海中多有提彌魚。提彌鯢羅魚。失收摩羅魚。捉影魚。不為其難。得度大海。至金壁渚。真金為地。諸羅剎等。住在此渚。其形可畏。有大勢力。過此渚已。復有一海。廣二千由旬。過此海已。復有一山。名曰二一。其山三峰。高七由旬。縱廣三百由旬。七寶莊嚴。青寶金剛青毘琉璃車栗諸寶。赤蓮花寶。莊嚴其山

復次修行者。隨順觀外身。過此山已。復有何等山海渚耶。彼以聞慧。或以天眼。見有大海。名曰黑水。廣一萬由旬。諸阿修羅。遊戲其中。龍及龍女。亦遊其中。其黑水海。觀之可畏。有羅刹鬼。名曰捉影。攝阿修羅。令其劣弱。退入水下。其黑水海。水下無山。水如黑雲。多有諸龍。住在其中。是修行者。既觀察已。如實外觀。行者復觀。過黑水海。有何山海。彼以聞慧。或以天眼。見有大海。名赤寶水。充滿其中。海岸有樹。名閻浮樹。一切樹中。最為高勝。樹高九十由旬。迦樓羅鳥王。金剛為嘴。住在其上。去閻浮樹。一百由旬。名青水海。於此海中。有諸羅刹。名曼頭呵。身長十里。水中有山。此諸羅刹住在山中。

正法念處經卷第六十七