

正法念處經卷第六十六

資六

元魏婆羅門瞿曇般若流支譯

身念處品第七之三

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

資六

見乾糞風若我多食風則不調能令苦惱入

於身分筋脉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

爲安隱或不安隱彼以聞慧或以天眼見兩

傍風若不調順爲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

受大苦痛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
以天眼見有一風名曰斷身分風若不調順
爲何所作彼以聞慧或以天眼見斷身分風
若不調不順手指則癱不得造作手足皆癱
脛筋急痛九龐筋脉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
曰害火住在身中爲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
資六
血乾燥故以血乾燥肉則消盡肉消盡故筋
則癙縮不復生脂不生脂故骨亦乾燥骨乾
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
分冷風爲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
羸瘦毛堅身生黑瘡膿出爛臭搔扒汁流或

生赤瘡或大蒸熱或生白瘡遍身麤大或復
其身如白象皮麤澀生瘡或復口齒稀疎黧
黑手足生瘡猶如工師疲極頓乏身生瘡癬
手足常熱堅鞭麤惡或生瘡爛爪甲惡色鼻
柱萎倒眼瞼墮落人所惡賤一切施主之所
惡見衆蠅封唼爪甲墮落若睡眠時氣息惛
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
令風調順則顏色可愛細軟滑澤衆人所敬
暖汗津液出於毛孔則無如上所說諸病觀
資六
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伸不樂出息入息

悉不安隱身體振掉不能服衣苦患頭痛若習禪觀不得一心或見惡夢心悶嘔吐於好色中生顛倒見近見爲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無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爲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散能集閉塞上下從頂至足有十種蟲資六一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嘔吐蟲復有十蟲在咽胷中一名敢食蟲二名食涎蟲三名消唾蟲四名嘔吐蟲五名十味流脉中行蟲六名甜醉蟲七名嗜味蟲八名

抒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瘍
蟲十名酢蟲如是十蟲生於血中其蟲形相
或短或圓微細無眼復有十蟲作苦痛相生
於肉中一名瘡味蟲二名憚憚蟲三名閉筋
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汙行蟲十名熱蟲
如是等蟲從肉中生復有十蟲行於黃中一
名黑蟲二名苗華蟲三名大誦曲蟲四名蘇
毗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
等蟲行於瘡中諸身分中有十種蟲一名舐
骨蟲二名齒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百
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爲十一名毛蟲二
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爲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爲命行於心頂遍於身中自在無礙是爲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嘔而出是爲風力第二分也住於心胷爲何所作若氣在心或憂或喜若氣從咽喉上至於項下入舌根隨其所念則能有語能說文字思惟諸義是爲風力第三分也復有常爲身火惱亂令身流汗是爲風力第四分也是風遍身斂眼視煦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人體骨多力男女精血和合共集鍼羅婆身薄精之時風吹令厚而作肉團作

肉團已次生五胞生五胞已或方或圓隨身長短識亦遍滿隨種種相譬如有人鑽酪出酥有酪有水有瓊有鑽鑽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爲第五風力分也若飲食散味於舌根中咽喉脉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暖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

是則名爲第一惡也若不調適作第二業喘息麁重不能調順一切遍身苦惱所逼逼之苦極則捨身命是則名爲第二惡也是上行

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爲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迂身而不失命是則名曰第四惡也若睡眠時氣息出入以持命根第七
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悉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爲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实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寤雖住溫暖而常覺冷若見城邑村落人民見爲空聚或見黃色少於言語不樂卧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

慧或以天眼見視煦風住在身中若不調適不得煦目更無餘風速於如此視煦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計病觀視煦風已如實知身復次修行者內身循身觀有何等風或資六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爲作何業彼以聞慧或以天眼見眼耳鼻舌身心壞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圍時乃斷其命冷風

入胎令其破壞若肉團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臟中而斷其命若於宿世不殺衆生如所說風不能殺害觀壞胎臟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臟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衆生先世邪業若是男子轉爲女人或作黃門或胎中死以惡業故若於先世無諸惡業莫能爲害觀轉胎臟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爲何所作彼以聞慧或以天眼見去來走擲風

若不調順手足癱躉身僵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名爲風是風能令眼根四大清淨見衆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脂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焰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爲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脉一切筋中一切肢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入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爲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麤大於其腹上青黃脉現其身無力食不能消口苦屎黃身體羸瘦目視衆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爲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伸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睡若調不調爲何所作彼以聞慧或以天眼見冷睡風若不調順口中味甘其心忪忪不憶飲食若欲坐禪則生疲怠舌重語難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爲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瘡瘍不能多語其心怯弱是人晝夜骨髓常疼身毛皆豎諸脉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爲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脉不調諸大不安大不安故身體失力顏色醜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見有風名曰害肉住在身中若不調順爲何所作彼以聞慧或以天眼見害肉風若不

調順令人身中生諸癱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貞六十三曰害脂若不調順作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疮肉高下不平堆阜凹凸或堅或滑或有頑癰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風若不調順為何所作彼以聞慧或以天眼見害精風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爲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爲何所作彼以聞慧或以天眼觀於皺風若不調順若足下足

上若腨若脛若骭若背若脇若乳若咽若項
若肩若臂若耳若眉一切身分皆悉皺減其
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^{資六}身中或調
不調作何等業彼以聞慧或以天眼觀見有一
風名曰白髮住在身中若不調順爲何所
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
力故今年少者如老無異是白髮風起於惡
劫隨諸衆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苦不調順爲
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中若不調順爲
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
息塵濁不調身色痿黃羸瘦憔悴^{資六十五}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
調不調爲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嘔吐令人心亂失於食力不能視軀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爲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脣中生瘡上齶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

歟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爲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卷六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爲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

調不調爲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脉皆令掣縮或聚或散或牽或挽或鼻瞞動或歇歇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爲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爲一處

資六

十七

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爲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諸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爲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脉則便擾動而發狂癡心亂不正若其心意流

脉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爲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惛睡聞不善法心則樂聞若晝若夜欲正觀察則爲所亂樂至酒肆若風調順則無此病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作何等業彼

以聞慧或以天眼見有一風名曰瞋風住在身中若不調順爲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爲瞋所使一切世人起大瞋怒身毛皆豎心衝動亂所見不了以近爲遠見於日月生顛倒心謂日爲月以月爲日若風調順則無此

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爲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

音釋

憇 開圓切 捶 缩 捶渠負切 縮所六
拘牽也 捶縮 捶渠負切 縮所六
強幹 許干切 卧 團 徒官切
也 鼻氣激聲也 團 團也
語斤切 激聲也 團 團也
齒根也 切 激聲也 團 團也
歟 沒切 咽中 團 團也
利也 不利也 痞 畏危切 行也 斷