



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順手指則癱不得造作手足皆懸脰筋急痛九麤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

色何故無色血乾燥故以血乾燥肉則消盡肉消盡故筋則瘳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

宜六

二

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豎身生黑瘡膿出爛臭搔抓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希疎齧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瞤墮落人所惡賤一切施主之所惡見衆蠅封啞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  
 澤衆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佺直頻伸  
 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

五六

三

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  
 名曰集虫此集虫風遍身分中能散能集閉  
 塞上下從頂至足有十種虫一名頭行虫二  
 名骨行虫三名食蟻虫四名耳行虫五名鼻  
 內虫六名脂內行虫七名節行虫八名食涎  
 虫九名食齒根虫十名嘔吐虫

復有十虫在咽曾中一名嗽食虫二名食涎  
虫三名消唾虫四名嘔吐虫五名十味流脉  
中行虫六名甜醉虫七名嗜味虫八名杼氣  
虫九名憎味虫十名嗜唾虫復有十虫生於  
血中肉中而行一名食毛虫二名孔穴虫三  
名禪都虫四名赤虫五名食汁虫六名毛豎  
虫七名瞋血虫八名食血虫九名瘡瘡虫十  
名酢虫如是十虫生於血中其虫形相或短  
或團微細無眼復有十虫作苦痛相生於肉  
中一名瘡味虫二名憊憊虫三名閉筋虫四  
名動脉虫五名食皮虫六名動脂虫七名和  
聚虫八名臭虫九名汗行虫十名熱虫如是  
宜六

骨虫六名赤口虫七名頭頭摩虫八名食皮  
虫九名刀風虫十名刀口虫復有十種虫行  
於糞中一名生虫二名針口虫三名百節虫  
四名無足虫五名散糞虫六名三焦虫七名  
破腸虫八名閉塞虫九名善色虫十名穢門  
瘡虫其色可惡是名糞中十種虫也復有十  
種虫行脂髓中何等為十一名毛虫二名黑  
口虫三名失力虫四名大痛虫五名煩悶虫  
六名火色虫七名下流虫八名起身根虫九  
名憶念虫十名歡喜虫如是等虫遍行一切  
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虫風一切身中如意  
遍行此身如是以風因緣諸虫流行觀集虫  
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  
宜六



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嘔而出是為風力第二分也住於心曾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斂眼視眴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錚羅婆身薄精之時風吹令厚而作肉揣作肉揣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爰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為第五風力分也若飲食噉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  
是則名為第一惡也若不調適作第二業喘息虛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  
或頑乾消癡亂或所貪味邪流不正如是惱  
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  
起本曾聞法皆悉忘失四大惱亂其所食味  
住於心中無緣生歇妄見丘聚若風調順則  
無如上所說諸病觀亂心風已如實知身

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眴風住在身中

若不調適不得眴目更無餘風速於如此視  
眴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眴  
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

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揣時乃斷其命令風入胎令其破壞若肉揣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衆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為女人或作黃門或胎中死以惡業故若於先世無諸惡業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癱躓身偏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

四六

八

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人身如百千炎針皆刺其身十六分中

其六

九

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龐大於其腹上青黃脉現其身無力食不能消口苦尿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

俱六

十

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虫以虫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鹿澀身皮破裂設以酥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脉不調諸大不安大不安故身體失力顏色麤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

俱六

十一

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  
增長身生疱肉高下不平堆阜凹凸或堅或  
滑或有頑癩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於身  
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  
見有一風名曰破風住在身中若不調順為  
何所作彼以聞慧或以天眼觀於破風若不

五六

十一

調順若足下足上若膈若脰若髓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一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臆住在身中若不調順為何所作彼

以聞慧或以天眼觀損臆風若不調順不憶飲食令人衰弱不喜臆食病之所起因於晝寢風不調順不樂甜食嗜苦酢味若不食臆風則調順身不疲極觀害臆風已如實知身  
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

五十六

十三

見有淋風住人身中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嘔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唇中生瘡上齧生  
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  
見有一風名曰喉脉住在身中若不調順爲  
何所作彼以聞慧或以天眼見喉脉風若不  
調順令咽頭痛或咽喉腫或其聲歇歇若風調

順則無如向所說諸病觀喉脉風已如實知身  
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

五六

十四

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  
挽或鼻闞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為  
 何所作彼以聞慧或以天眼見轉筋風若不  
 調順令手筋脚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

十六

十五

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癢  
 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乱觀  
 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  
 法時令人嗜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

怒身毛皆豎心衝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語或口瘖不語觀舌名字風已如實知身

正法念處經卷第六十六

十六末

宜六

瘥縮上巨反 鞞黑上音 堅鞭下更反 毘下音 汗又反 津液下亦音 咽之上見反 咽胃上音 杼下音 氣上音 罽羅上音 肉揣下音 贊贊上音 正下子 鑄官反 喘尺反 癡上音 必亦反 脚下音 氣噫下音 界反 痲肉上音 疔尺反 追阜上音 凹凸上音 烏下音 交反 緩携伴 挽晚音 頑鈍下音 散烏反 沒反

正法念處經卷第六十七

宜七

元魏羅門瞿曇般若流支譯

身念處品第七之四

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虫動以虫動故一切好食美饌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麩名為麩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瞋過住在身中若調不調為